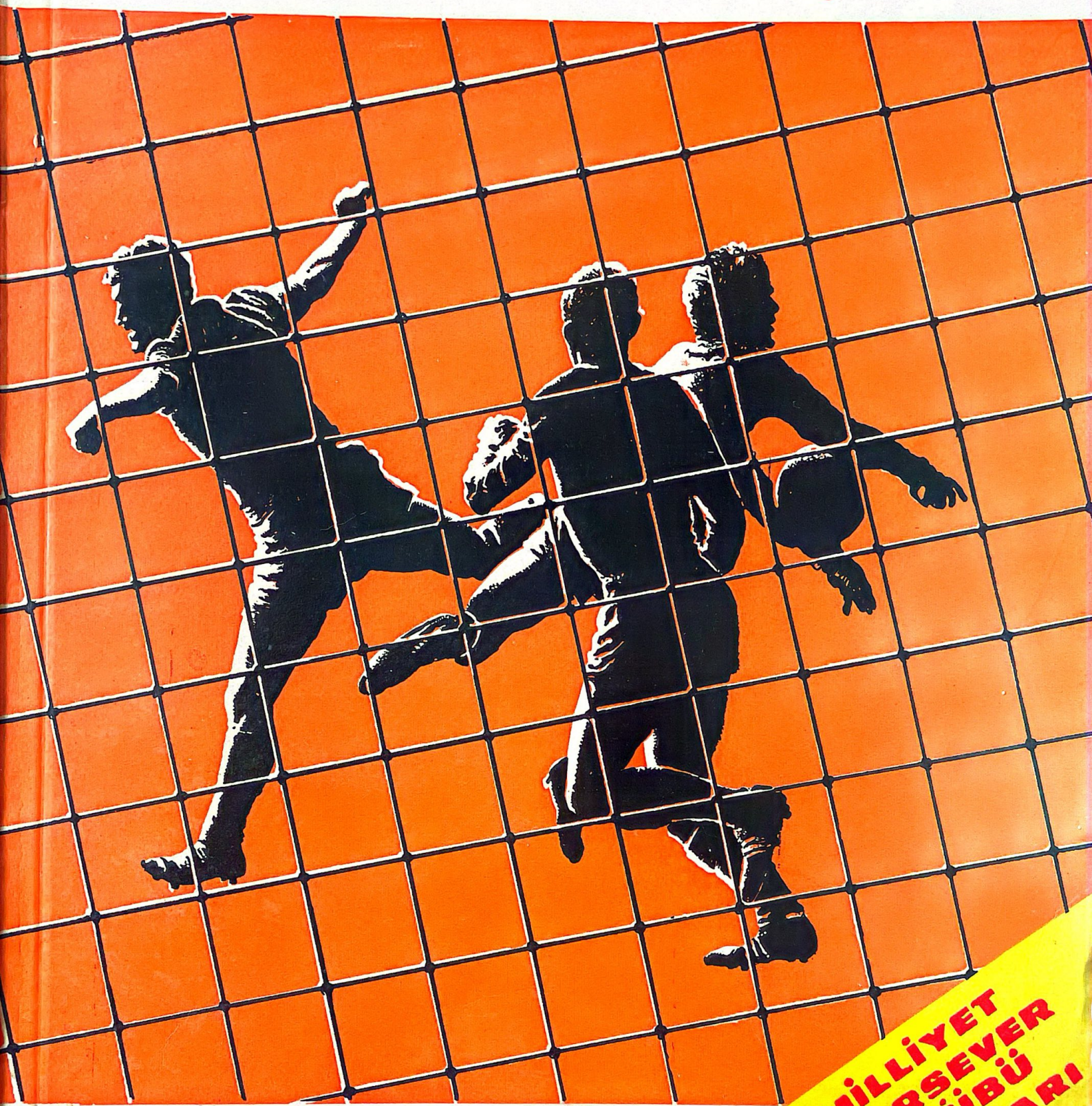
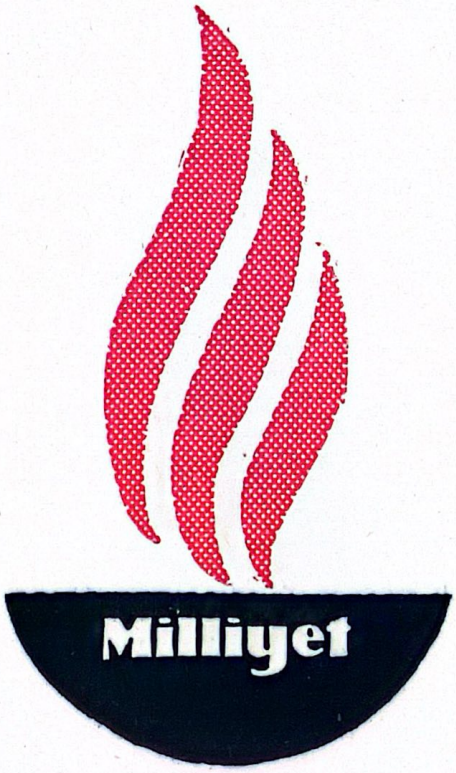
FUTBOLUN ANA ÇİZGİLERİ



Günduz Kılıç

MİLLİYET SPORSEVER KULÜBÜ YAYINLARI

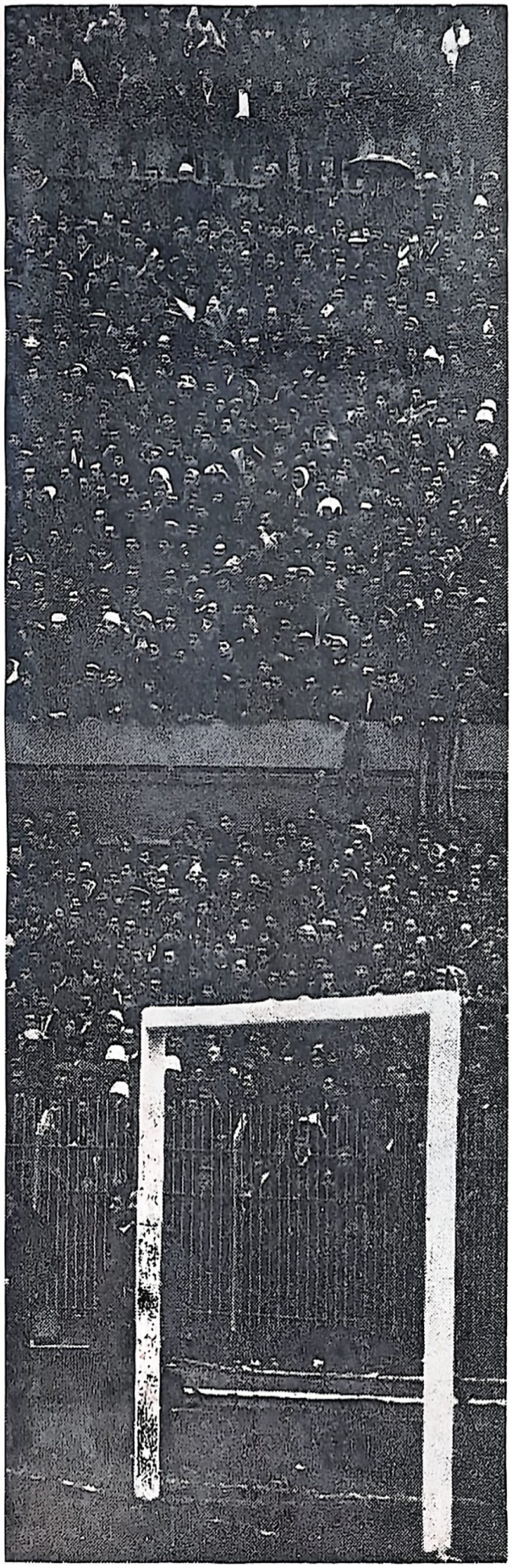


SPORSEVER KLÜBÜ YAYINLARI: 1

Bu kitap 1968 yılında MİLLİYET Gazetesi A.Ş.
tesislerinde düzenlenmiş ve baskısı yapılmıştır.

Futbolun Ana Çizgileri

GÜNDÜZ KILIÇ



ÖNSÖZ

İYİ temsiller seyircileri, iyi seyirciler de temsilleri bütünler derler... Tabiî iyi seyirci olabilmek de temsille ilgili bilgilere az çok sahip olmakla mümkündür.

Bu kitapçık, işleri futbol olan futbol adamlarına yeni bilgiler vermek, ortaya yeni buluşlar, tezler atmak maksadı ile yazılmadı.

Kitabın içinde bulunanlar onların zaten hem de daha genişliğine ve derinliğine bildikleri konulardır. Biz sadece sayın futbolseverlerimizin, futbol seyircilerimizin, sevdikleri oyunu daha bilerek daha anlayarak seyretmelerine yardımcı olalım diye futbolun bâzı ana hatlarını derleyip, mümkün mertebe özetleyerek sunmak istedik. İşte o kadar... İnanıyoruz ki, futbolumuzun kalkınmasında iyi futbol seyircisinin olumlu etkisi olacaktır.

Mart 1968

GÜNDÜZ KILIÇ

BÖLÜM : 1

Fudbolun ana Kavramları Anlamları Dalları

FUTBOL oyununu aşağıda belirteceğimiz bazı kavramlardan kurulu bir tablo içinde düşünmeye mecburuz. Bunun için ilk önce bu kavramların anlamlarını ve dallarını öğrenmemiz gerekir.

SİSTEM :

Futbolda sistem, bir takımın sahaya belirli bir düzen içinde yayılışı ve bu yayılış içinde her mevkiye verilmiş (Position = Mevki) taktiklerinin birleşimi anlamına gelir.

TAKTİK :

Futbolda geniş mânâda her maçı kazanmak için düşünülen, başvurulan her çareye taktik denir. Rüzgâra, güneşe göre kale seçiminden, rakip takımı şaşırtmak için oyunculara yerlerinin klâsik numaralarından değişik numaralı formalar giydirmekten tutun da, rakibin zayıf veya kuvvetli taraflarına göre ayarlanmış oyun tarzlarına kadar, taktiğin hududu genişler.

a) **ŞAHIS TAKTİĞİ :** Bir futbolcunun kendi zekâsı, kendi buluşu ile başvurduğu taktiklerdir. Meselâ bir futbolcunun köşe vuruşu yaparken rakip kalecinin boyunu veya stilini hesaplayarak atışını ona göre yapması, gene bir futbolcunun karşısındaki oyuncunun zayıf tarafından istifadeye kalkması birer şahıs taktiğidir.

b) **POSİTİON — MEVKİ TAKTİĞİ :** Bir sistem içinde her mevkiye verilmiş görevlere denir.

c) **GENEL TAKIM TAKTİĞİ :** Bir takımın defansif ve ofansif olarak yardımlaşması, kolektif bir şekilde gol yememeyi, gol atmayı düşünmesi için kabullendiği ana oyun zihniyetidir.

d) **ÖZEL TAKIM TAKTİĞİ :** Genel takım taktiğinde sırf bir maç için yapılan bazı (Variation — Değişiklik) lerdir.

Portekiz Millî Takımının firikikçisi Eusebio bir ölü topu kullanmak üzeri İngiliz Millî Takımı futbolcuları da onun bu atıştan faydalanmaması için tedbir alırken.

c) **ÖLÜ TOPLARI DEĞERLENDİRME TAKTİĞİ :** Takımın her maçta kendi kullanacağı ölü topları (Başlama vuruşu, köşe vuruşu, kale vuruşu, serbest vuruşlar, taç atışları) en iyi şekilde değerlendirmek, rakibin kullanacağı ölü topları değerlendirmesini engellemek için düşünüp kalıplaştırdığı, tatbik ettiği çarelerdir (Bazıları bu taktikleri genel takım taktiği içinde mütalâa ederler).

TEKNİK :

Futbolcunun topa vücudunun müsaade edilmiş yerleriyle, vücudunu topun hareketlerine en uygun şekilde uydurarak hakim olması, topu kontrolünden kaybetmeden sevk ve idare etmesi, topa kafa ayakla isabetli vuruşlar yapabilmesi alışkanlıklarındaki mükemmeliyettir.

a) **TOP TEKNİĞİ :** Topla yaptığı hareketlerdeki mükemmeliyet.

b) **VÜCUT TEKNİĞİ :** Vücudunu topun hareketlerine en uygun şekilde uydurma mükemmeliyeti. Meselâ hiç top oynamamış bir kimsenin top peşinde koşarken onun hareketlerine uymağa çalışırken düştüğü gülünç durumlar bu kimsede hiç vücut tekniği olmadığını açıkça gösterir. Futbolcu oldukları halde vücut teknikleri zayıf olanlar da sahalarda hemen belli olurlar.

Üstün mahareti ile Pele her idmanda hasmını ekarte etmek için yeni yeni çâreler arar. Resimde Pele bir maçta rakibini geçmek isterken.

c) **MAHARET** : Futbolcunun tekniğini kendi ilhamı, duyuşları yaratıcılığı ile had dereceye çıkarmasıdır. Kısaca tekniğin tavanıdır. Meselâ karşısındaki bir rakibi bulunurken havadan gelen bir topu ayak üstüyle öldürüp stop eden bir futbolcunun yaptığı iş tekniktir. Fakat eğer futbolcu ayak üstünde öldürüp stop ettiği topu hemen rakibin üstünden atıp koşarak o topa sahip olabilirse, böylece rakibini de ekarte etmiş olacaktır ki, kendi muhayyelesi ile yarattığı bu hareket bir maharettir.

KONDİSYON :

Bu kavramın lâtince (Anayasa) manasına gelmesi, önemini hemen meydana koymaktadır. Futbolde kondisyon bir futbolcunun bütün maç süresince üstün mücadele edebilmesi için sahip olması gereken görünür ve görünmez kabiliyetlerinin hasletlerinin toplamıdır.

a) **FİZİK KONDİSYON** : Futbolcunun boyu, ağırlığı, kuvveti, kudreti, sür'ati çabukluğu, çevikliği, mukavemeti v.s...

b) **MORAL KONDİSYON** : Futbolcunun hissi, azmi, cesareti, zekâsı, sürati intikali v.s...

ANTRENMAN :

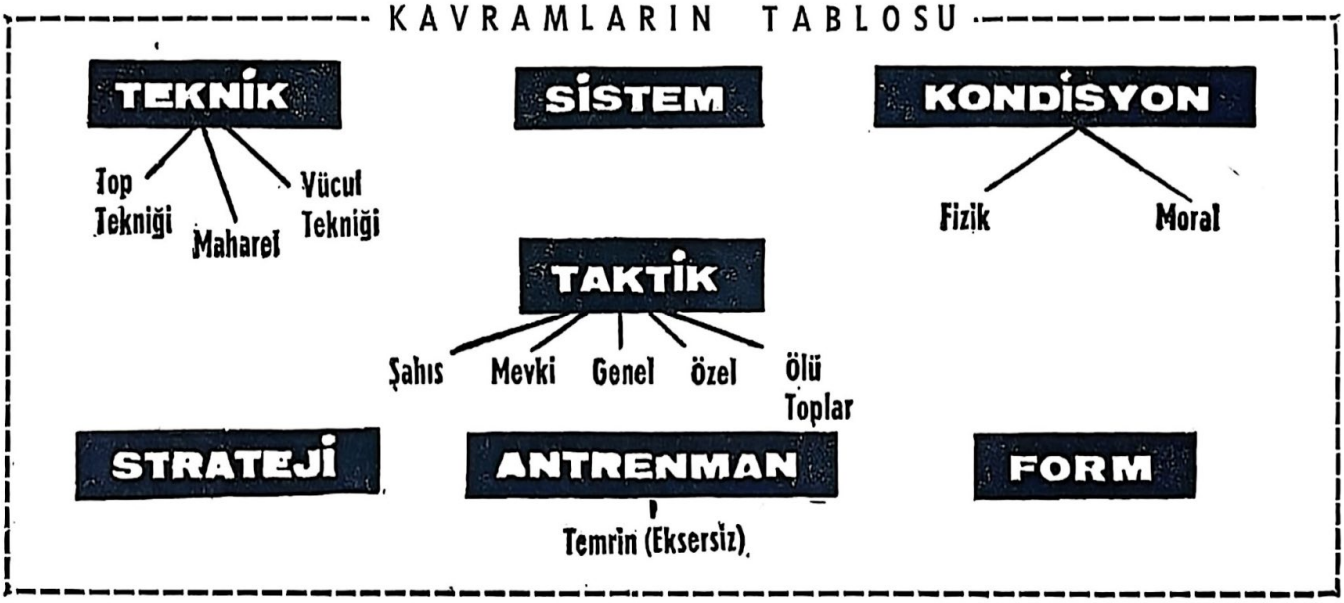
Futbolcunun kondisyon, teknik, taktik, bakımlarından gücünü arttırmak için yapılan plânlı çalışmadır.

STRATEJİ :

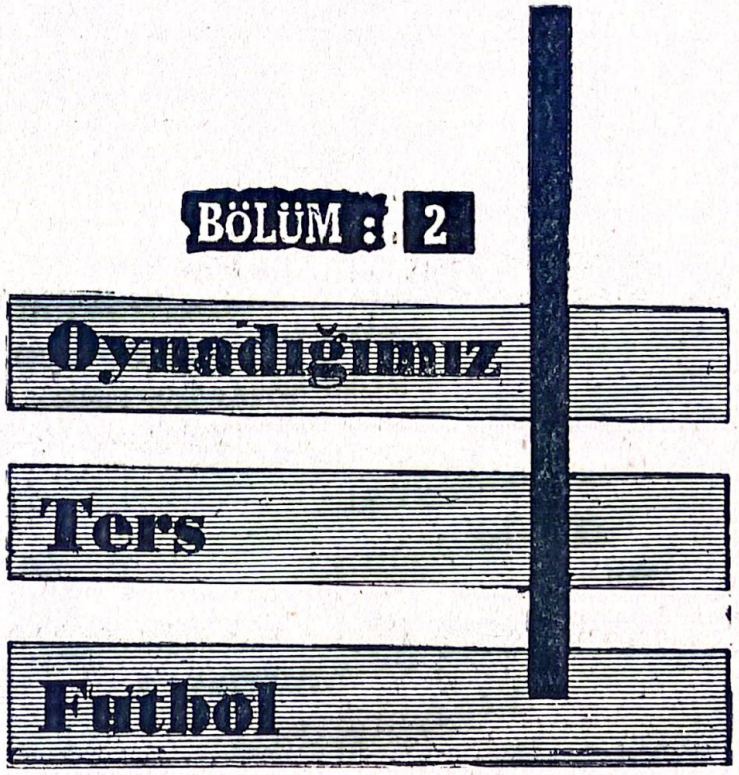
Bir lig veya turnua süresince yöneticilerin rakiplerini aldatmak için hazırladıkları plâna denir. Meselâ Almanların dünya şampiyonu oldukları şampiyonada, finallere girmek hakkını garantiledikten sonra aynı grupta olan en kuvvetli rakipleri Macaristan'a karşı eksik bir takımla bambaşka bir taktikle oynayarak Finalde onları şaşırtıp şampiyon oluşları bir (Strateji) dir.

FORM :

Futbolcunun yapılan antrenmanlar ve maçlar sonunda azamî randımanı verebileceği noktaya çıkmasıdır. Bu zirveyi muhakkak bir iniş, bir sürantrene olmak hali takip edeceğinden pek de öyle istenilen bir durum değildir. Bir final maçına rastlasa nemutlu. Fakat rastlamazsa devam edecek maçlarda zararlı olur. Formda olan oyuncuda zaten bezginlik, uykusuzluk, geçimsizlik, serkeşlik gibi haller başlamıştır.



BÖLÜM : 2



BİRÇOK dış temaslardan sonra futbolumuzun rakipleri önünde her diz çöküşünde, boyun eğişinde milletçe hayıflanır dururuz. Bazı sürpriz galibiyetlerle hep birden böbürlenip her şeyi unuturuz. Hezimet günlerinde kızgınlıkla konuşanlar, kaleme sarılanlar «Bizde sistem yok, taktik yok, teknik yok, kondisyon yok» gibi yuvarlak kelimelerle tenkitlere girişirler. Zafer günlerinde ise ayni ağızlar, aynı kalemler medhiyeler şişirirler... Fakat bu güne kadar dünya futbol piyasasında ön plânda bulunan milletlerin futbolları ile bizimkinin arasındaki farkların neler olduğunu doğru dürüst araştırmadığımız da bir hakikattır. Avrupa'da yapmış olduğum son inceleme gezisinde bu konuyu daima düşündüm. Yabancı ülkelerde görmüş olduğum muhtelif maçlarda, antrenmanlarda, gözlerimi, kulaklarımı dört açarak onlarla aramızdaki farkı bulmaya çalıştım. Elde ettiğim neticeler tam manasıyla korkunç oldu. Zira onlarla bizlerin esas futbol anlayışımız öylesine taban tabana zıddı ki...

VE FUTBOLCULAR :

Bu yüzde yüz ters anlayış içinde futbolumuzun bu kadar olsun ayakta durması hattâ zaman zaman Avrupa'da azıcık da olsa sesini duyurabilmesi şaşılacak şeydi ve beni de iyice şaşırttı doğrusu. Tabii bunun da nedenini araştırdım. Herşeye rağmen futbolcularımız cidden çok kabiliyetli, istidatlı, mahir, yaratıcı kimselerdi. Fakat onları tamamiyle ters bir futbol zihniyeti içersinde, gayesiz, plânsız, bilgisiz bir şekilde çalıştırarak heder ediyorduk.

Üstelik yaşayışlarına gerekli ihtimamı göstermelerini ciddi olarak istemiyor boş zamanlarını iyi ve faydalı bir şekilde değerlendirerek onları sporcu gibi yaşamağa itemiyorduk. Bütün bunları gerektiği gibi düzenleyebilirsek emin olun futbolcularımız kısa bir zamanda dünya futbol sahalarında rakiplerine kök söktürürlerdi.

GÜNEŞTE PİŞENLER :

Yukarda bahsetmiş olduğum plânsız, gayesiz, bilgisiz çalışmak meselesini biraz daha deşmeliyim. Bugün modern futbol oynanan yerlerde futbol yöneticileri elemanların noksan taraflarını uzun tecrübelerden sonra hazırlanmış testlere tabi tutarak araştırmakta, antrenmanlarda bu noksanları telâfi gayesine gitmektedirler. Antrenman programları ise elemanların yaşları, fizikleri maçların arasındaki müddet, hava şartları müsabaka müddetine uyarlık, müsabakada lüzumlu hareketlere uyan kondisyon, taktik ve teknik çalışmalar göz önünde bulundurularak plânlaştırılmaktadır. Antrenmanın genel plânı büyük bir «Enterval» grafiği çizmektedir. Futbolcuya hesaplı olarak çalışma yükü yüklenen çıkışları, hesaplı dinlenme inişleri takip etmektedir. Çalışma yükü verilen her çıkış ise bir maçta futbolcunun daima karşılaşacağı küçük küçük «Enterval» hareketleriyle doludur. Çalışmalar %90 topla yapılmaktadır. Bu şekilde futbolcuya verilen top kontrolü, taktik bilgi ve kondisyon bir arada verilerek lüzumsuz enerji sarfından kaçınılmaktadır Artık antrenmanlarda antrenörün en baş yardımcısı kronometredir Hareketlerin ve dinlenmelerin müddetleri için söz sahibi kesin olarak kronometredir. İşte bu şekilde çalıştırılmış birçok ünlü yabancı futbolcuyu defalarca seyredip bizim alaylı çalışmalarımız içinde yetişen kabiliyetlerimizle kıyas ettikten sonra bizimkilerin ne kadar istidatlı, mahir ve yaratıcı olduklarına büsbütün inanarak yüreğime su serpildi Demek bizde pişirilecek malzemenin alâsı vardı Fakat onları içinde pişireceğimiz gerekli kap yoktu Onlar adeta güneşte, kendiliklerinden bu kadar pişebilmişlerdi Kısacası en gözde, en yıldız, en mahir futbolcularımız bile bugün, bu ortamda oynayabilecekleri futbolun ancak yüzde kırkını oynayabiliyorlar Buna inanın Ve yazık oluyor olacaklarının yarısı kadar olmadan gitmiş, giden, gidecek bu fevkalâde futbolculara...

TERSLİKLER TRAJEDİSİ

Bence ilk yapılacak şey bugünkü modern futbolün bizimkiyle taban tabana zıt anlayışını takımlarımıza getirip, futbolcularımıza iyice belletmektir Bunu yapamazsak en mükemmel sistemler, en dahiyâne taktikler içinde bile gereken mevkie asla ulaşamaz futbolumuz. Öyleyse modern futbola tamamiyle sırt çevirmiş futbol anlayışımızı ortaya döküverelim de korkunç farkı görelim.

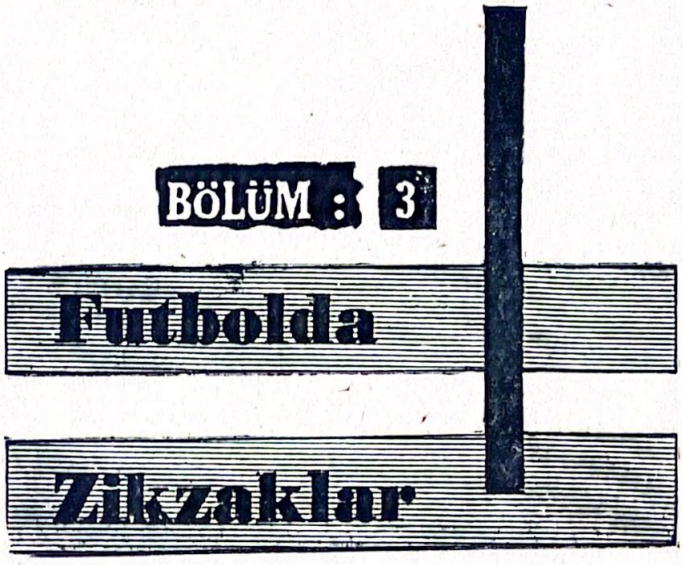
1 Modern futbolda bir futbolcu top ayağında olduğu zaman sakin, telâşsızdır. Çünkü ne yapacağını bilir. Topu ayağından dışarı çıkarır çıkarmaz ise sanki gergin bir lâstikten fırlamışçasına süratlenip kendine boş, müsait bir yer arar. Bizde ise futbolcu top ayağında iken telâşlı, aceleci, çabuk olup ne yapacağını bilmez. Top ayağından çıkar çıkmaz ise artık vazifesi bitmiş gibi ağırlaşır, tembelleşir.

2 Modern futbolda futbolcu sahada herkesden süratli koşanın top olduğuna inandığından, onu en çabuk şekilde kontrol edip koşturur. Şahsî maharetini ise ancak gerektiği anlarda gösterir. Bizde ise topu ayağına alan her oyuncu bir müddet kendini şahsî maharetini göstermeye mecbur addeder. Topla uzun müddet beraber kaldıktan, onu uzun müddet taşıdıktan sonra ayağından çıkarabilirse çıkarır. Çıkarabilirse diyorum çünkü o topla oynarken geçen müddet zarfında rakip, defansif tedbirlerini almak için vakit bulmuştur tabii. Modern futbolun istediği en müsait adama hemen topu geçirmeği adeta pek basit görüp yapmağa tenezzül etmezler bizim futbolcularımız. Böylece de basit, kolay futbol oynamayı da bir türlü beceremeyiz.

3 Yapılan müteaddit istatistiklerin neticesine göre bir futbol maçında bir futbolcu ortalama en fazla 3 veya 3 buçuk dakika topla temastadır. Geri kalan müddetten yani 87 dakikadan topun oyun dışı olduğu zamanları da toplayıp ortalama olarak en azından 17 dakika kabul edip çıkarırsak geriye 70 dakika kalır ki bu müddet bir futbolcunun top ayağında yokken sahada çalışma süresidir. İşte modern futbolda bir futbolcu top ayağında olmadığı bu 70 dakika bıkmadan, usanmadan ya adam marke eder ya da boş yerlere fırlar. Ve bunları top sahanın neresinde olursa olsun bütün takım birden yapar. Bunun için de pek tabii büyük bir kondisyona sahip olmak şarttır. Bizler ise topsuz oyunu hiç bilmeyiz.

Ancak ayağında top olan futbolcumuz ve civarındaki birkaç takım arkadaşları faaliyettedirler. Diğerleri ise adeta elleri bellerinde onları seyrederler. Hattâ aralarında sohbete girişenler ve tribünleri seyredenler bile vardır. Halbuki bir takımın iyi bir takım olması topsuz oynayabilen futbolcularının adedi ile fevkalâde orantılıdır. Belki de topsuz takım oyununu bilmediğimiz veya beceremediğimiz için bilhassa dış temaslarda kondisyon eksikliğimizi iyice hissediyoruz. Bizde en kondisyonlu sayılabilen futbolcuların bile bu 70 dakikalık topsuz oyunu en fazla 15 veya 20 dakika oynayabildikleri de bir hakikattir.

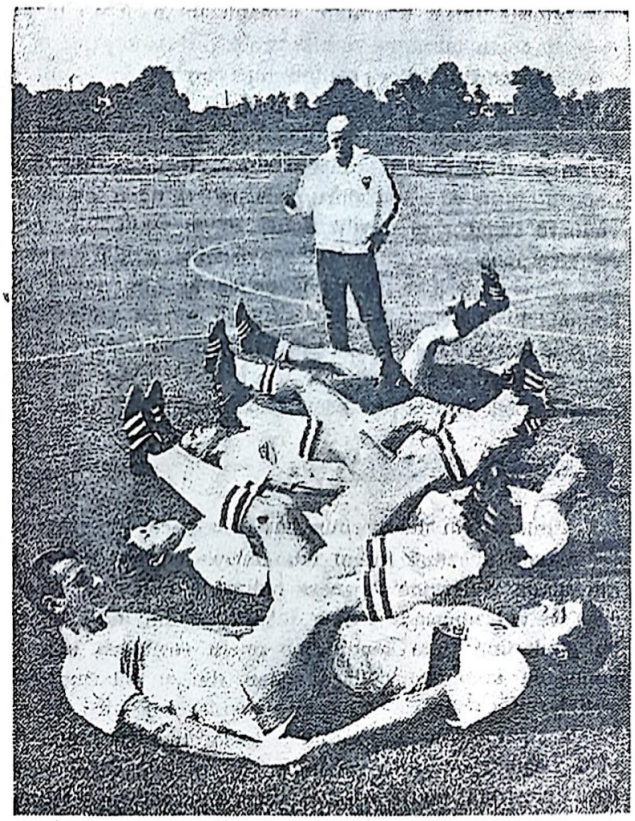
Kanaatimce ancak bu yüzde yüz terslikleri düzeltip, futbolcularımıza, gayeli, plânlı, bilgili çalışmalarla gereken kondisyonu verdikten sonradır ki, takımlarımıza gereken sistemi, özel, genel ve pozisyon taktiklerini daha rahat yerleştirir, Türk futboluna bütün dünyada hatırı sayılır bir hüviyet verebiliriz.


BÖLÜM : 3
Futbolda
Zikzaklar

1 Geçen yıllarda bir futbol tetkik seyahatine çıkarken senelerdir kafamda birikmiş ve kat'i olarak cevaplarını veremediğim bir sürü futbol problemi beni rahatsız etmekte idi. Avrupa'nın hattâ Dünya'nın futbolda en ileri gitmiş kulüplerinin çalışmalarını maçları seyrederek bunların başlarındaki ünlü futbol otoriteleriyle konuşup futbol kurslarına girerek bunların cevaplarını kesin olarak bulacağımı zannettiğimden son derecede memnundum. Fakat oralarda okadar değişik fikirler zihniyetler inanç ve davranışlarla karşılaştım ki, bidayette bu zıt değişik düşünceler içinde büsbütün bocaladım. Zira değişik fikirler inançlar sahipleri tarafından o derece mantıkî kuvvetli ve iyi müdafaa ediliyordu ki hangisini benimsemenin daha doğru olacağı insanı şaşırtıyordu. Fakat yavaş, yavaş futbol dünyasında zannedildiği gibi sonucu yüzde yüz başarı olan hazır reçeteler formüller bulunmadığını anladım. Oralarda öğrenilen görülen değişik fikirler, ayrı yollar tıpkı ressamın paletindeki ayrı renk boyalara benziyordu. Yapacağı esere göre bunlardan hangilerinde ne kadar kullanmak meselesi ressamın ustalığına kalıyordu. Bunları görüp tetkik eden öğrenen bir futbol adamı kendi imkânlarına şartlarına ve inancına en uygunlarını seçip kendisinden de birşeyler katıp kullanmalıydı Yoksa meselâ bir İnternazionale takımının idmanlarını olduğu gibi kopye edip kendi takımına tatbik etmek bir Santos takımının sistemini körü körüne benimsemek bir Herrera'nın, bir Helmuth Schön'ün söylediklerini harfi harfine yerine getirmekle mutlaka başarıya ulaşacak değildiniz Zira bakalım sizin şartlarınız, imkânlarınız, elemanlarınız, hattâ onların kültür ve görgü durumları ta iklimden, cinsel durumlara kadar aynı mıydı? Sonra en iyi taklit bile daima aslından fena değil midir? Gördüklerinizi tetkik ettiklerinizi, öğrendiklerinizi kusursuz bellaseniz bile onları kullanmaktaki maharet ve elde edilecek başarı ancak sizin şahsî muhayyeleniz, şahsî kabiliyetleriniz müsbet şekilde onları yoğurursa mümkündür Bu girişten sonra karşılaştığım değişik fikirlerden bazı misaller vereceğim.

SİSTEM MESELESİ :

2 Kimi, sistem meselesinin bazı bilgiç görünmeyi sevei reklâm düşkünü futbol adamlarıyla, futbol kritiklerinin elinde, dillerinde dejenere olduğunu adeta kasten karışık ve anlaşılması zor hale düşürüldüğünü iddia ederek bu gibilerinin tıpkı kendilerine önem verilmesi için dir konusunu komplike hallere sokan din adamlarına benzediklerini söylüyorlar Oysaki sistemler bir sürü değişik isimlerine rağmen asla sanıldığı kadar birbirlerinden değişik değildirler. Zaten sistemler, futbol için daha hayati olan pozisyon taktiklerinden meydana gelirler. Mühim olan sistem değil, teknik, taktik, kondisyon bakımlarından mükemmel yetiştirilmiş futbolcularıdır. Böyle futbolcular en saçma sistemler içinde bile başarıya gidebilirler Bu meziyetlerden yoksun futbolcular ise sistem üstatlarının şahane sistemleri içinde bile bocalayıp dururlar diyorlar. Bazıları sisteme göre oyuncu tezini savunurlarken bazıları oyuncuya göre sistem diye diretiyorlar Fikirlerini de ayakkabıya göre ayak değil de ayağa göre ayakkabı aranır diye mizahlaştırıyorlar Bazıları şu veya bu sistemin en iyi olduğunu ileri sürerlerken diğerleri en iyi tatbik edilebilen sistem en iyi sistemdir diyorlar. Kimileri gün geçtikçe daha astronomik paralarla yürütülen futbolda gerek kulüplerin gerek futbolcuların özellikle de antrenörlerin, menecerlerin galibiyetlerde, şampiyonluklarda elde edecekleri büyük maddî menfaatleri (Primleri) düşünerek altı-yedi hattâ daha fazla oyuncularla kurdukları defansif esaslı sistemlerde oyuncuların maharetlerini göstermek için saha bulamadıklarını bu yüzden futbolda temaşa zevkinin azaldığını söyleyerek 4—2—4, 4—3—3, Katenaçio ve benzeri dizilişleri afaroz etmeye uğraşıyorlar Diğerleri ise asıl WM gibi büyük sahaya yayılan oyun tarzlarında uzun, akılsız pasların peşinde atletler gibi koşan futbolcuların mücadelesinin daha zevksiz olduklarını belirtiyorlar Bu sistemde topların ekseriya akılsızca iki tarafın ortasına iki rakibe aynı şansı vererek atıldığını söylüyorlar. Halbuki bir 4—2—4 sisteminde neticeye götürecek son pas için rakip sahayı boşaltmak amacı ile yapılan hazırlık paslarındaki mantık şuur ve zerafetin mükemmel ve seyrine doyulmaz olduğunu ileri sürüyorlar Sonra 4—2—4 ve benzer sistemlerin asla bir defansif oyun olmadığını herzaman daha iyi daha toplu ileri fırlamak için sahte akıllı geri çekilişler yüzünden böyle sanıldığını savunuyorlar. Birçokları da zaten çeşitli adlar verilen diğer sistemlerin WM sisteminin varyasyonlarından başka birşey olmadığını iddia ediyorlar.



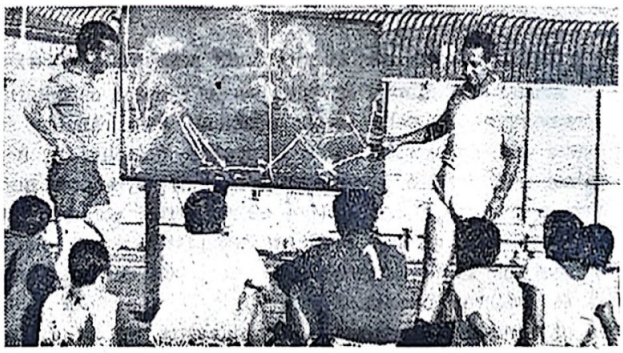
Bacakları kuvvetlendirmek için yer kültür fiziği yapan bir Alman takımı.

ANTRENMAN MESELESİ :

3 Bazı futbol otoriteleri modern futbolun istikbalini ancak top kontrolü mükemmel çabuk, çevik, süratli, mukavemetli, pozisyon taktiklerini kavramış futbolcuların elinde olduğunu söyleyerek antrenmanlarını mümkün mertebe topla ve futbolcuya zaman kaybetmeden top kontrolünü kondisyonu ve taktik alışkanlıkları birden sağlayacak şekilde tanzim ediyorlar. Topsuz koşuları, aletle, ağırlıkla yapılan idmanları hatta durarak yapılan kültür - fiziği kati surette reddediyorlar. Kimisi ise antrenman programlarına yüzde nisbetiyle kültür-fizik, koşular (mukavemet-sürat) aletle, ağırlıkla çalışma, topla çalışma şekillerini serpiştiriyorlar. Bazıları da her sporun kendine mahsus bir nefesi olduğunu bir güreşçinin nefesi ile, bir tenisçinin, bir futbolcunun nefesinin bambaşka olduğunu söyleyerek sadece futbolda olan oyunlarla ve hareketlerle, kondisyon, teknik, taktik kazandırma yolunu teroih ediyorlar. Bazıları idman dozunun antrenörler tarafından ayarlanmasını doğru bulurlarken diğerleri ilmî testlerle muayenelerle futbolcunun durumunu anlayacak uzmanların bu konuda muhakkak baş söz sahibi olmasını istiyorlar.

FUTBOL ÖĞRETİMİ :

4 Bazıları futbolculara futbolu, oynanacak oyun tarzını, pozisyon taktiklerini öğretmek, anlatmak için nazarî derslerin piyonların kara tahtaların kullanılmasının şart olduğunu, bugün en basit bir inşaat amelesinin bile artık yapacağı işi kâğıt üstündeki plândan anlaması gerektiğini iddia ederlerken ve buna önem verirlerken, diğerleri bu nevi öğretme usulüne şiddetle itiraz edip, çoğu arka sokaklardan gelme cahil futbolcuların bu nevi dersleri asla kavrayamayacağı, kafalarının alt-üst olduğunu hattâ daha fenası çok kere böyle derslerden bu hislerini açıkça belli ederek veya hocalarına çok saçma sualler sorarak, hem kendilerini hem de hocalarını müşkül durumda bıraktıklarını bunun tatsız münakaşalara yol açtığını bile söylüyorlar. Zaten futbolcunun inisiyatifini aşırı derecede elinden alan ve hocanın bilgi gösterisinden başka birşey olmayan bu teorik dersler zararlıdır diyorlar. Futbolcu futboldaki taktikleri kendi yerinin taktiklerini futbol sahasında kendi yerinde gözle görebileceği ölçüler içinde karşısında da düşünebilecek ve ona göre hareket edecek rakibi varken üst üste yapılacak eksersizlerle ne yapması gerektiğini daha iyi kavrar, anlar idyorlar. Netice olarak dışarda futbol bilginlerinin, otoritelerinin bu değişik fikirleri, tutumları gıda alma, cinsel hayat, idman miktarı, idman günleri, idman şekilleri futbolcuya yapılacak psikolojik tesirlere kadar uzayıp gidiyor. Pek tabiidir ki herşeyi olduğu gibi kopya etmeyi huy edinenler, öğrenilenleri zekâ ve mantık süzgecinden geçirip kullanmayı bilmeyenler bu değişik görüşler davranışlar önünde afallayıp bunalıyorlar. Bunalmasalar bile kopya, taklit kokan ukalâlıklarla etraflarını bezdiriyorlar. En mühimi de futbolda kullanacakları baş malzemenin insan olduğunu asıl onu, bilmenin, öğrenmenin faydalarını umursamıyorlar. Kısacası, futbol yalnız okuyup bellemekle yürütülemez. Görülür, okunur, tetkik edilir, düşünülür, fakat sonunda tıpkı bir müzik parçası gibi ilhamla hissedilir ve bestelenir..



Abdullah Gegiç iki usulün ortasını bulmuş, sahaya koyduğu ders tahtasında futbolculara taktiği gösterip, hemen sahada tatbikatına gitme yolunu seçmiştir.

BÖLÜM : 4

1863 de resmen teşekkül eden İngiltere Futbol Federasyonu, futbol oyunu için şu ilk iki kaideyi koymuştur:

1 Bütün oyuncular topu elle tutabilirler. Bu tutma ancak topu durdurmak yani stop etmek gayesi ile yapılacaktır.

2 Topu ilerdeki bir arkadaşa bütün saha boyu vermek yasaktır (Ofsayd).

1866 da kaleci dahil bütün oyuncuların topu elle tutmaları yasaklandı.

1871 de topu elle tutma hakkı yalnız kaleciye tanındı. Topun elle oynanmasının meni pek tabidir ki futbolda tekniği geliştirdi.

1863 de ofsayt kaidesinin bütün oyun sahasında ileri verilen paslar için varit olduğunu görmüştük. Bu oyuncuları sadece yan ve geri paslarla şahsi oyuna, çalıma sevk ediyordu.

1866 da ofsayt kaidesinde değişiklik yapıldı. Bütün sahada hücum edenin önünde 3 kişi (Rakip) bulunması halinde olmayacağı esası kondu. Bu kaide değişikliği futbolde daha çok pas yapmak imkânını doğurdu. Fakat gene de ileri pas yapmak imkânını sağladı denemez.

1863 de on kişi birden topun peşinde koşarlarken 1866 yılında ofsayt'ta yapılan değişiklik üzerine 1871 de İngilizler yedi kişi forvet iki oyuncu biraz geride bir oyuncuda kalecinin yanında olmak üzere oynamağa başladılar. Bu ilk sistemdi.

1872 de (İngiltere — İskoçya) milli maçında İskoçya Milli Takımı iki bek iki haf hattı, forvetle oynadı. Bazıları İngilterenin de bu maçta aynı dizişte oynadığını ileri sürerken, bazıları da sekiz forvet, arkasında bir haf ve kalecinin önünde bir bekle sahaya yayıldıklarını iddia etmektedirler. Bilahare 1872 de uygulanan sistemdeki altı kişilik forvet hattından ortada adeta iki santrhaf gibi oynayanlardan birisi geri alınarak santrhaf mevkii yaratılmış oldu.

1890 yılında (İngiltere — İskoçya) takımları beş forvet aynı hizada, üç haf (Birisi geri çekilmiş forvet yani santrhaf) ve iki bek halinde bir dizilişte oynadılar. Buna (Piramidal sistem) denir.

1907 yılında üç kişilik ofseyt kaidesi ancak rakip yarım sahasında uygulanmağa başlandı. Böylece futbolda ileri pas doğdu ve futbolcular topsuz olarak offansif bir oyun oynamak imkânına kavuştular.

1907 den sonra orta Avrupa diyagonal sistemi forvetten geriye doğru (3—2—3—2) olarak uygulamaya başladı.

1925 de ofsayt kaidesi hemen hemen bugünkü şeklini aldı.(*)

Bu değişiklik futbola canlılık ve bol gol getirdi. Meselâ 1925 — 1926 yılında İngiliz liglerinde bir evvelki seneden (1700) gol daha fazla atıldı. 1930 da Arsenal'in ünlü meneceri (Chapman), (WM) sistemini buldu. 1935 de Avusturyalı antrenör Rayan, İsviçre Milli Takımını ilk defa olarak (Kilit sistemi) ile oynattı. 1940 da Macarlar (M.M.) sisteminin ilk denemelerini yapmağa başladılar ve sonraları bu sistemleri ile (WM)'i dize getirdiler. 1953 de İtalya'da (İnternazionale) takımı (Katenacio sistemi) ni uygulamağa başladı. 1958 de İsveç'te dünya şampiyonu olan Brezilya'lılar aynı zamanda (4—2—4) dü de dünyaya tanıtıyorlardı. 1965 de (4—3—3) sistemi denemelerine girişen İngilizler (1966) da bu sistemleriyle Dünya Şampiyonu oldular.

(*) Aşağıdaki haller dışında topa vurulduğu anda rakip kale hattına toptan daha yakın bulunan bir oyuncu ofsayd sayılır.

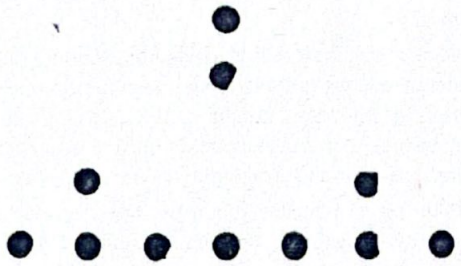
a) Eğer kendi yarı sahasında bulunuyorsa

b) Kendisinden başka kendi kale hatlarına daha yakın iki rakip oyuncu varsa

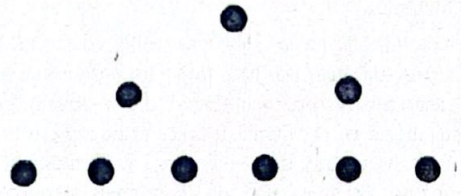
c) Eğer topa son vuran rakip taraftan bir oyuncu ise veya top rakip bir oyuncuya değmiş ise

d) Eğer topu doğrudan doğruya kale vuruşundan, Korner veya taç atışından veya hakem atışından olmuşsa..

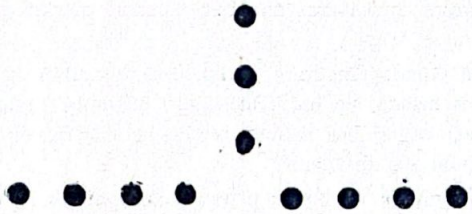
1871 de İng. ilk sistem



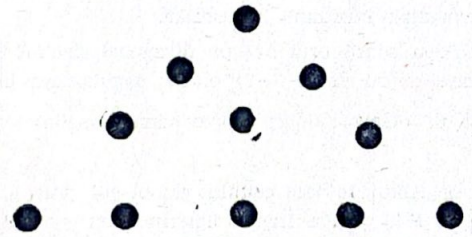
1872 de ing. — isk. maçında her iki takımın sistemi



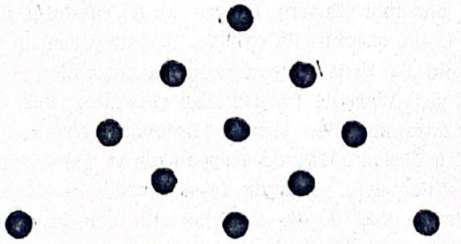
Bir iddiaya göre İngilterenin bu maçtaki sistemi



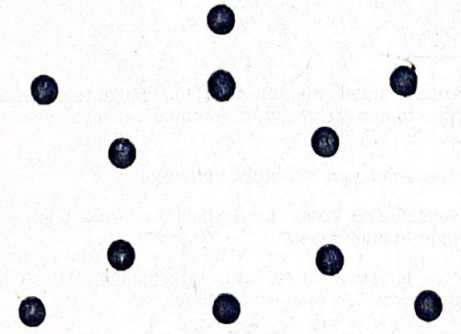
1890 da İngiltere — isk. maçında (Piramidal sistemi)



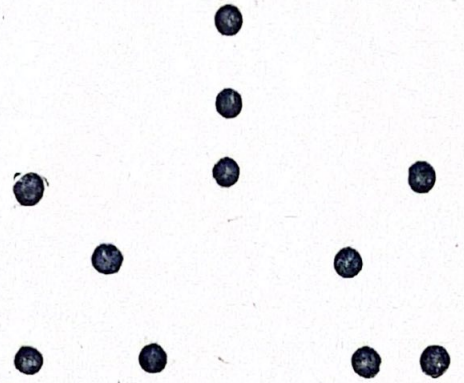
1907 den sonra Orta Avrupa diyagonali



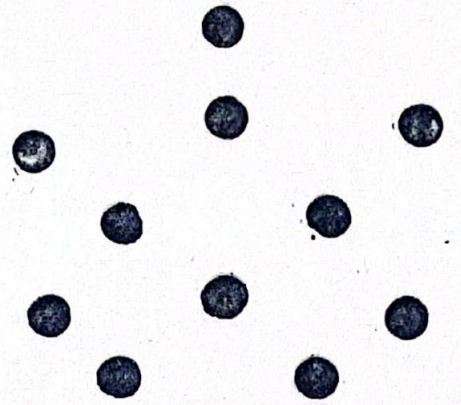
1930 da (W.M.) İngilterede.



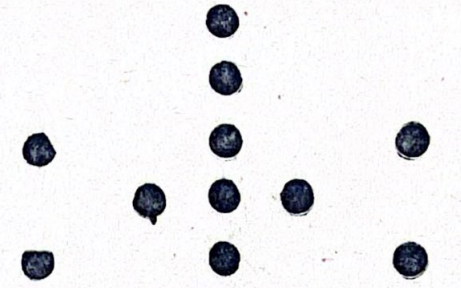
1935 de (Kilit) İsviçrede



1940 da (M.M.) Macaristanda



1953 de (Katenacio) İtalyada



1958 de (4-2-4) Brezilyada

1965 de (4-3-3) İngilterede

ANA SİSTEM WM VE ÖTESİ

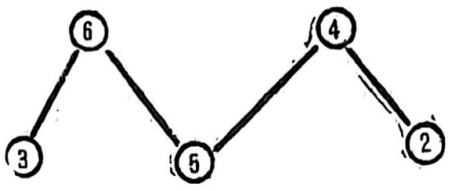
1925 te ofsayt kaidesi değişip bugünkü halini aldıktan sonra yeni taktik denemelerine girişenlerin başında Arsenalin ünlü menejeri Chapman gelir. O iki açığını rakip müdafileri geçmeyecek şekilde ileri çıkardı. Bu yeni durumlarında açıklar çok gol atmaya başladılar. Diğer kulüp antrenörleri de Chapman'ı taklit ettiler. Chapman uzun uzun düşündükten sonra rakibin açılan iki açığına karşı iki bek oyuncusunu dikecek, iki yan hafını da içeri doğru alıp adam adama markaj devrini açtı. Rakip kulüp antrenörleri de bunu hemen taklit ettiler. Böylece Arsenal de gol atma güçlüğü çekmeğe başladı. Chapman bu sefer de santrforunu ileri sürdü. Böylece iri yarı güçlü kuvvetli bir santrfor olan Ted Drek boş sahada markajsız oynayabiliyor ve rahatça golleri sıralayabiliyordu. Bu yeniliği ilk kapan Aston Villa oldu. O arada yapılan (Aston Villa — Arsenal) maçı daha çok sanki Aston Villa santrforu Diksidin ile Arsenal santrforu Ted Drek maçı şeklinde cereyan etti. Neticede galip çıkan Diksidin olmuştu. Chapman bu tip santrfora da bir tedbir düşünmek gerektiğini anlayarak santrhafını geri alıp santrforu markaj ile görevlendirdi. İşte bu surette muhtelif mevki (Position) taktikleinin değişmesi ile (WM) sistemi meydana gelmiş oldu.

WM in W sini V ye çevirerek uzun bir müddet rakiplerini şaşırtıp zaferden zafere koşan meşhur Real - Madrit takımı.

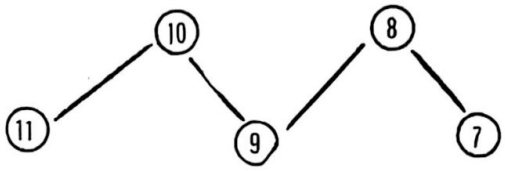
(WM) İN VARİASYONLARI
(W) NİN (V)' YE DÖNÜŞÜ

(WM) sisteminde bilindiği gibi M harfi bekler ve haflardan kurulu müdafaanın, (W) ise forvetlerin sahaya yayılışlarını gösteren şekilleridir.

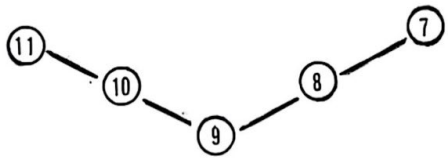
MÜDAFAANIN YAYILIŞI



FORVETİN YAYILIŞI

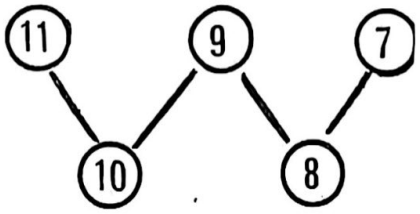


Real Madrit takımı (WM) deki (W) şeklini açıklar en ileride içler biraz daha geride ve bir birinden uzak en en geride santrfor olmak üzere (V) şekline çevirmiştir. Bu şeklin tipik santrforu Di Stefanodur.



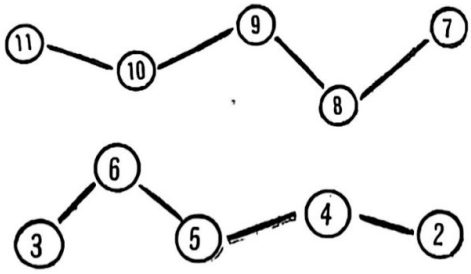
(W) NİN (M) E DÖNÜŞÜ

Macarlar (W) yi iki açıklarıyle santrforları geri iki içlerini ileri oynatarak (M) şekline çevirmişler ve böylece 1940 da (M.M.) sistemini kurmuşlardır. İlerde de İngilizlerin (WM) sistemini de üst üste dize getirmişlerdir. Bu şeklin tipik santrforu Hidegutidir.



(WM) DEN (4—2—4) E GEÇİŞ

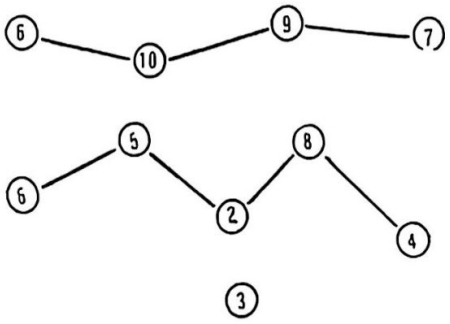
4—2—4, WM sisteminde yapılan bazı mevki taktiklerinin degişmesiyle vücut bulmuştur. Futbolde sür'atin tekniğin ve kontratakların değer kazanması bu değişikliklere ihtiyaç göstermiştir. Kondisyon, teknik, taktik, bakımlarından gün geçtikçe gelişen forvetlere karşı (WM) de de orta sahada oynayan iki hafdan biri emniyet için santrhafın yanına çekilmiştir. Ondan boşalan yer de bir iç oyuncusuyla doldurulmuştur. İlk öncelleri özel bir taktik olarak ortaya atılan bu şekil sonradan hemen hemen bütün dünya takımları tarafından benimsenerek bir sistem halini almıştır. Aslında (WM) in ezik büzük hale sokulmasından başka bir şey değildir.



(4—2—4) ü Brezilyalılar (Parsel Müdafaa) sına, Almanlar (Çift Müdafaa) veya (Adam Adama) markajına önem vererek uygulamışlardır. Ruslar ise (1—4—4—1) şeklinde tatbike başlamışlardır.

KİLİT SİSTEMİ

İlk olarak 1935 de İsviçre Milli Takımı tarafından tatbik edilmiştir. Aslında bu sistem de (WM) İngilizler tarafından tatbik edilmeye başlandıktan sonra ondan ilham alınarak ortaya atılmıştır.



Yukarıdaki yayılıştan da anlaşılacağı gibi bu sistemde (M) teşekkül etmiş, yalnız üç numaralı oyuncu (M) gerisine çekilmiştir. 5 ve 8 numaralı oyuncular rakip içleri tutmakla görevlendirilmişlerdir. 2 ve 3 numaralı futbolcular kilit adamlardır. 2 numaralı oyuncu rakip santrforu marke eder. Santrfor onu ekarte ederse 3 numaralı futbolcu bastırır. 4 ilâ 6 numaralı oyuncular rakip açıklarını adam adama esasına göre çok sıkı marke edip karşı hücumların ortadan yapılmasını temine uğraşırlar.

Katenaçio sistemini ofansif olarak en iyi kullanan antrenör Herrara bir zaferden sonra İnter'li futbolcularla.

«KATENAÇİO» NUN DOĞUŞU, ÖZELLİĞİ

Londra'da ünlü İngiliz antrenörlerine «Katenaçio» hakkında konferans veren «İnternazionale» antrenörü Helenio Herrera'ya konferanstan sonra şu soru sorulmuştu: «Eğer İngiltere'de antrenörlük yapmış olsaydınız, takımınıza yine Katenaçio mu oynatırdınız?»

Meşhur antrenörün cevabı şu olmuştu. «Her memlekette liglerin havası başka başkadır. Ben İtalya'ya gelinceye kadar hiçbir takımıma Katenaçio oynatmamıştım. İtalya'da liglerdeki şiddetli iddia dışarda ve içerde oynarken tek puanın ehemmiyeti, Dünyanın dört bir yanından toplanmış feykalâde forvet oyuncularının çokluğu, bütün oyunculardaki olağanüstü kondisyon, şampiyon olmanın hiçbir memleketteki olmadığı şekildeki büyüklüğü, oyuncuların, antrenörlerin maçlarda ve şampiyonluklarda aldıkları süper primler beni en realist ve sağlam sistem olan «Katenaçio» yu benimsemeye mecbur etti. Hatta bazı çok hayati final veya dönüşlü Avrupa şampiyonası, Dünya şampiyonası maçlarında, Katenaçio'nun en koyu şekillerini bile oynattım. Müdafaada en arkada bir serbest adam koyduğum halde, rakip forvetlerini adam adama marke ettirip, onların önüne de sağaçığımı çekip önde bir ikinci serbest adam bulundurduğum maçlar oldu.

Bir maçta ise ilerde sadece 8 ve 9 numaralarımı bırakıp 7 ile 11 numaralarımı da geri çekmiştim. Çeklerin uzun seneler tatbik ettikleri «4—4—2» ye benzer fakat esasında «Katenaçio» ruhuna uygun bu oyun tarzıyla da başarı sağladım. Fakat hemen şunu söyleyeyim ki, iyi bir Katenaçio'yu ancak İtalya'daki futbolcuların mükemmel kondisyonlarına, fevkalâde süratli maç temposuna, verilen vazifeye yüzde yüz uyma disiplinine sahip futbolcularınız mevcutsa oynayabilirsiniz»

(WM) futbolda sahaya yeni bir yayılışı ve bilhassa adam markajını getirmişti. Dünya futbol piyasasında senelerce muzaffer oldu. Ancak zamanla futbolcular adam markajından sıyrılmak için teknik yönden ve sürat bakımından çok mükemmelleştiler. (WM) müdafaası artık bu gibi futbolcular karşısında acze düşüyordu. Hele 1950 — 1954 aralarında fevkalâde futbolculara sahip olan Macarlar santrforları Hidegkuti'yi ve iki açıkları Toth ile Czibor'u geri çekip iki içleri, Puşkaş'la Koçis'i ilerde bırakarak (WM) in müdafaasını fevkalâde deplâsmanlarla dağıtmaya başladıklarında (WM) artık büyük bir krize yakalanıverdi. Bu oyun tarzına rahatça (M.M.) denebilir. Artık geride bırakılan üç müdafaa oyuncusunun kifayetsiz kaldığı iyice anlaşıldı. Bunlara bir dördüncü adam ilâve etmek şarttı. Fakat bu dördüncü adam nereye konmalıydı. Zamanla iki hal çâresi ortaya çıktı.

1) Dördüncü adamı aynı hizaya koymak (İşte bu 4—2—4'ün hâl çâresidir)

2) Dördüncü adamı üç müdafanın arkasına koymak (İşte bu da Katenaçio'nun hal çaresidir)

BREZİLYA 4—2—4'Ü GETİRİYOR

1958 senesinde Brezil'ya, İsveç'te ilk defa (4—2—4) ü tatbik ederek bu sistemi bilmeyen rakipleri karşısında Dünya Şampiyonu oluverdi. Hemen şunu söylemeliyim ki adam adama markajın kurulduğunu hiçbir zaman sevmemiş olan Brezilya'lılar hiçbir zaman (WM) oynamamışlardı. Zaten Dünya üzerinde üç şekil futbol vardır.

1 Stil futbolu. Temsilcisi Arjantin. (Kendi maharetlerine ustalıklarına güvenerek, sisteme, taktiğe aldırmadan oynanan futbol),

2 Kuvvet futbolu. Temsilcisi Anglosaksonlar. (Kuru markaja, mücadeleye dayanan futbol),

3 Miks futbol. Temsilcisi Brezilya. (Takım oyunu ve şahsî maharete dayanan futbol)..

(4—2—4) zamanla bütün milletler tarafından benimsenmeye başlandı ve bunun (4—3—3), (4—4—2) gibi varyasyonları da oynandı.

Ana sistem W.M.'i ezip büzerek 4-2-4 yayılışına çeviren ve bu yeni 4-2-4 sistemleri ile 1958 dünya şampiyonu olan Brezilyalılar ünlü menejerleri Feola ile...

KİLİTTEN KATENAÇİO'YA

1932 yılında İsviçre'deki Servet takımının antrenörü olan Avusturya'lı Rapan 1935 de İsviçre Milli Takımına o gün ekadar görülmemiş bir müdafaa oyunu oynatmaya başlamıştı. En geride dört müdafaa oyuncusu ile bir kilit meydana getiriyordu.

İki bek adam adama markaj yaparlarken orta tehlikeli sahada bulunan iki adam da bir kilit kuruyorlardı. 1953-54 senelerinde İtalya'da (İnternazionale) nin antrenörü Alfreda Foni, Rapan'la olan yakınlığı yüzünden kilit sisteminden ilham alarak takımına Katenaçio oynatmaya başladı ve üst üste iki sene şampiyon oluverdi.

KATENAÇİO NEDİR?

Müdafaada üç adam yüzde yüz adam markajı yaparlar. Tuttukları adamı bir polis gibi sahanın her tarafında takip ederler. Bu üç kişinin arkasında serbest kalan ve (libero) denilen adam ise uzatılan uzun topları ve ara paslarını bertaraf eder. Fakat verdikten sonra asla oyuna girmez. Ortadaki iki orta saha oyuncusu ise adam adama müdafaa yaparlar.

Fakat akın kendi taraflarından inkişaf ediyorsa oyuna girebilirler. Ancak biri akına iştirak ediyorsa diğeri kalıp müdafaada emniyeti temin eder. Bu iki adam birisi kesici (Stopçu), diğeri ise hücum olarak (Attaker) seçilmiştir ki, hücuma iştirak nisbetlerinde kesicinin iştirakı çok azdır. İlerideki dört forvetten bir açık zaman zaman geri oynar. Böylelikle orta sahadaki iki oyuncuya müdafaa bakımından yardımcı olduğu gibi kendini tutan beki de geriden sökerek ilerde kalan üçe daha serbest deplâsman sahası sağlar. Hücumda ise forvete yardım eder. Kendi boş kalan yerine giren bekinin yerini de doldurmak vazifeleri arasındadır. Katenaçio'nun ruhu zaten hücum eden rakibe karşı iki olabilmektir. Katenaçio müdafaa olarak fevkalâdedir. Ancak hücum bakımından iki zayıf yön gösterir.

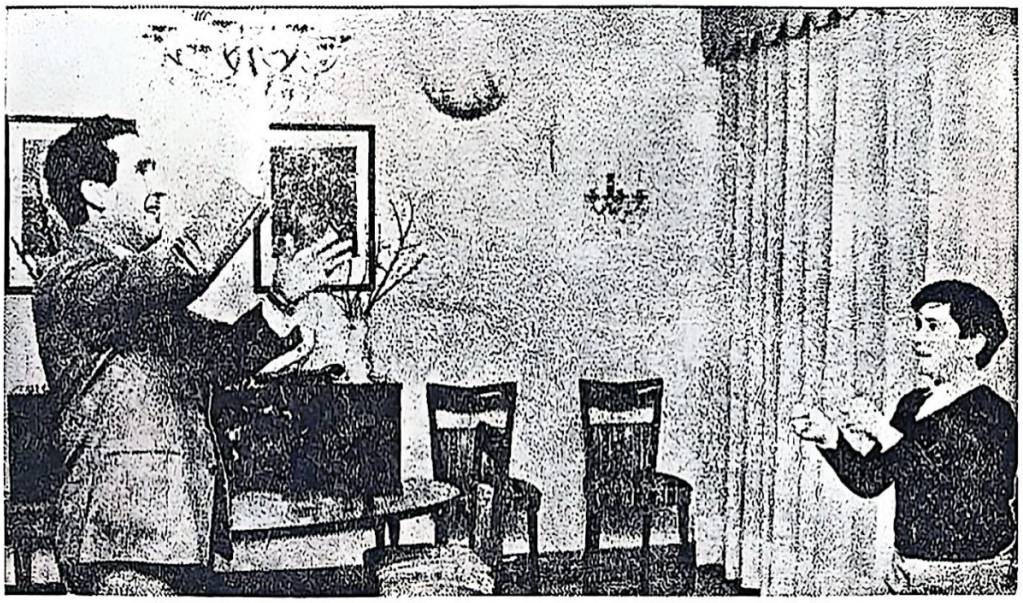
1. En gerideki oyuncu (libero) hücumda sanki oyundan kesilip atılmış gibidir.
2. Ağırlık merkezi (WM) de ortada iken Katenaçio'da geridedir.

KATENAÇİO'NUN PÜF TARAFLARI

Bunun içindir ki Katenaçio fevkalâde süratli, kondisyonu mükemmel, tekniği üstün forvet oyuncularıyla oynanabilir ancak...

Katenaçio'da forvet oyuncuları kendilerini marke eden rakip oyuncular hücuma katıldılar mı onları takip etmezler. Ani kontrataklar için de ilerde serbest beklemeyi tercih ederler.

Katenaçio, Katenaçio'ya karşı fazla problem doğurmaz. Ancak (4—2—4) karşı orta sahasında boş kalan bir adam bizi rahatsız edebilir. Bu halde onu açığımız ile marke edip nisbeten kenarda olan rakip beki serbest bırakmayı tercih etme en mantıki yoldur. Katenaçio'ya karşı ortadan hücum etmek tesirsizdir. Oyunu Katenaçio müdafaasındaki adam markajcılarını ileri çıkarmak veya oyunu açıklarla oynayıp ortadaki serbest adamı yanlara çekmek en akıllı usullerdir



Katenaçio sistemini en iyi tatbik ettiren ünlü antrenör Herrara'nın 24 saati futbolla doludur. Evde oğlu ile şakalaşması bile futbol topu iledir.

Katenaçio sistemi ile uzun müddet başarı sağlayan Herrara'nın İnter'i, Avrupa şampiyonu olduktan sonra şeref turunda

BÖLÜM : 5

Oyunun Kahramanları

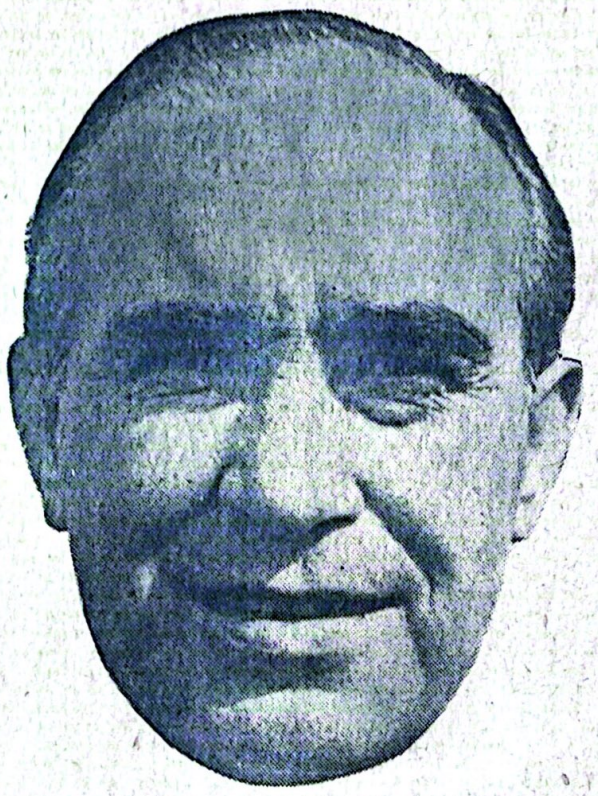
Brezilya Milli Takımını senelerce başarıdan başarıya koşturan menejer Feola, 1966 dünya kupasında Brezilya'nın hüsrana uğramasından sonra gözden düşerek bir kenara çekildi.

FUTBOL oyunu, içinde atlama, sıçrama, mukavemet ve sür'at koşma, vücut vücude mücadele etme gibi birçok sportif fiiller bulunmasına rağmen gün geçtikçe daha ziyade bir temsil havasına bürünmektedir. Antrenmanlarda sık sık provaları yapılıp, oturtulmaya çalışılmış bir temsil..

Bu temsillerde, seyircinin önüne, sahneye çıkan elemanlar, futbolcular ve teknik yöneticiler olup, sahne arkasında kalanlar ise kulüp başkanları ile idarecileridir. Oyunun iyi ve istikrarlı oynanması için futbolcularla teknik yöneticilerin, teknik yöneticilerle de idarecilerin arasında mantığa, şuura, vazife ayrımına ve anlayışına dayanan bir âhengin kurulması şarttır. Kulüp başkanı ve idarecilerin bütün kudret ve ağırlıklariyle sahne arkasında var oldukları seyircilerce, futbolcularca, teknik yöneticilerce her zaman hissedilmelidir. Ancak onların var olduklarını göstermek için zamanlı, zamansız sık sık sahneye baş uzatıp, sahnedekilerine karışır, müdahale eder gibi davranmaları kat'iyen yapıcı bir davranış şekli değildir. Bu gibi haller, ekseriya, ya işlerin çok fena, ya da çok iyi gittiği zamanlar gözükür. Bilhassa işler fenaya giderken, idarecilerin teknik yöneticileri sigaya çekerek, rapor istemeleri, futbolcularla görüşüp, dertlerini dinlemeleri, işleri büsbütün fenaya götürür. Zira, teknik yönetici kendini kurtarmak için, raporunda, ilerde yapamayacağını kendisinin de bildiği bazı muhayyel tasavvurlarından bahseder, suçu bazı futbolcuların omuzlarına yükler. Futbolcular da çok kerre idarecilere teknik yöneticileri şikâyet ederler. Yazılanlar ve konuşulanlar gizli kalmaz, etrafa yayılır ve hava büsbütün bozulur.

Teknik yöneticiler ve futbolcular, üstün ve âdeta gizli bir kuvvetin, yani idarecilerin ciddi ve devamlı bir şekilde kendi çalışmalarını gözlediğini, iyi veya fena davranışlarının onlarca çok âdilâne ve müsamaha tanımadan değerlendirileceğini bilirlerse, zaten mesele yoktur. Yoksa bir an için kendilerini kurtarmak sebebiyle, istenilen raporlar, futbolcularla yapılan dedikodular boştur. İşin sahip, cesur, gayesi belirli idarecilerini eğer yeterli görmüyorlarsa, teknik yöneticiyi, karar verip işinden uzaklaştırmaları mesele değildir.

Ancak bu uzaklaştırış, sırf zevahiri kurtarmak, başarısızlık karşısında homurdanan kulüp âzalarının, taraftarlarının önüne bir kelle atmak şeklinde olmamalıdır. İdareciler, başarısızlıkta suçlu olmadığına inandıkları, bilgisine, şahsiyetine, çalışkanlığına itimat ettikleri, teknik yöneticileri cesâretle desteklemelidirler. Bu şekil davranış, teknik yöneticinin futbolcuların nezdindeki otoritesini de sağlamlaştırır.



Senelerce İngiliz Milli Takımında büyük klâsı ile bek olarak top koşturan Alf Ramsey 1966 da 4-3-3 sistemi ile Dünya Şampiyonu olan İngiliz Milli Takımının şahsiyet sahibi menejeri idi.

TEKNİK yönetici ile futbolcular arasındaki münasebetler de bugün çok değişmiştir. Eskiden daha çok ağabey - kardeş veya baba - oğul ilişkileri gibi, karşılıklı sevgi, saygıya dayanan bu münasebetler, zamana uyup, mecburen histen uzaklaşmıştır. Profesyonelliğin gittikçe koyulaştığı zamanımızda, antrenör - futbolcu rabıtası, bir işveren - işçi münasebeti halini almıştır. Futbolcu, antrenörünü çok kere kendini istismar edip, sırtından geçinen bir patron gibi görür.

Geniş kadrolarda takımda oynatılmadığı zamanlar kaybettiği primler dolayısı ile ona içerler. Antrenör de iyi çalışmayan, iyi oynamayan, direktiflerini dinlemeyen futbolcuların, kendi ekmeğini, mesleki itibarını kaybettirecek lerini bildiğinden, onlara iyi gözle bakmaz. Bütün bu sebepler dolayısiyle günümüzde en mantıklı ve şuurlu münasebet, futbolcunun antrenörü için eskisi gibi, «Hocam baba adamdır, melek gibidir, kimseyi kırmaz, futboldan haberi yok amma, bize zararı dokunmaz» diye, değil de «Hocam sert, aksi, kalpsiz amma işinin de ehli, bu işi de yutmuş» diye mesleki takdire dayanan bir düşünce içinde olması, antrenörün de futbolcuları için, «Antrenmanda istediğim gibi çalışıyor, direktiflerimi dinliyor, maçlarda canını dişine takıyor ya, beni sevip sevmemesi mühim değil» gibi düşünmesi tarzında ortaya çıkmıştır.

Geçen sene İtalya Lig Şampiyonu olan (Juventus) un başarılı antrenörü (Heriberto Herrera) nın rahatlıkla açıkladığı düşünüşleri, yukarda anlatmaya çalıştığım antrenör — futbolcu münasebetlerini çok iyi hülâsa etmektedir.

(Heriberto) diyor ki: «Biliyorum ki, futbolcularım beni sevmezler, fakat bilgimi ve çalışış tempomu candan takdir ederler. Bu da bana yeter. Onlar da bilirler ki, ben de onlar arasında ancak istediğim gibi futbol oynayanları, çalışanları, benim başarıma yardım edenleri takdir eder, bunlardan uzaklaşanların da gözlerinin yaşına aldırmam. Bu da onları meslek hayatlarında ilerlemeye iter. Lüzumsuz sevgi ve sempati gösterileri, futbolcuları gevşetir.»

Son İngiltere seyahatinde temas edip, uzun uzun konuşmak fırsatını bulduğum birçok ünlü İngiliz futbol antrenörleri de zamanımızda aileleri içinde ebeveynlerini bile sırf, «Bu benim babamdır, bu benim annemdir» diye sevip saymayan, ancak onlarda takdir edecekleri bir kudret, bir üstünlük buldukları zaman onlara bağlanan gençlerin antrenör — futbolcu münasebetlerinde de tabii olarak bu yolda olacaklarını normal, hattâ daha verimli buluyor.

KONDİSYON VE İDMANLARI

Eğer futbol bir topsa, kondisyon da muhakakk onun barutudur. O olmadan top işlemez, top atılamaz. Fakat bu kadar önemli bir faktörün mânâsı bilhassa modern futboldaki mânâsı, bizde maalesef hem tam anlamı ile anlaşılamamış, hem de yuvarlak kurtarıcı bir lâf olarak kalmıştır. İddia ve rahatça ispat edebilirim ki bugün Türk futbolunda hakiki anlamı ile gereken kondisyona sahip futbolcu yoktur. Varsa da bir elin parmakları ile sayılabilecek kadar azdır. Bizde kuvvetli, adaleli, çarptığını sarsan futbolcuyu kondisyonlu sayanlar, zaman zaman süratli koşuşlar göstereni, yine zaman zaman hırçın mücadelelere girişeni kondisyonu bütün sananlar çoktur. Halbuki kondisyonlu futbolcu bütün oyun süresi için mukavemetini, mücadele kudretini, kuvvetini hasma kabul ettirme azmini, sür'atini, çabukluğunu, çevikliğini kaybetmeyen, bu fiilleri çok rahatlıkla yaptığı için de görüş, düşünüş, karar veriş ve topu sevki idare kontrolünü kaybetmeyen futbolcudur. Yoksa oyunda zaman zaman ve yer yer bir hırsa kapılıp dişini sıkarak esasında antrenmanlarla vücuduna depo edilmemiş, sermayeden yenilen sun'i bir enerji ile mücadelelere girişen, top kovalayan futbolcu kondisyonlu değildir. Çünkü bu hareketleri yaparken çabucak yorulur, vücudunda biriken yorgunluk toksinleri onu bir nevi zehirler, bu zehirleniş de onun görme, düşünme karar verme, top kullanma kontrollerini yok eder

Herrara topsuz bir kondisyon idmanından evvel futbolcularına ısınma hareketleri yaptırırken.

Maçlarımızda bu nevi sun'î kondisyonlu futbolcuların, dişlerini sıkarak yaptıkları eforlardan sonra bu kontrolünü kaybediş yüzünden ne saçma hareketler yaptıklarını kolayca görebilirsiniz. Modern futbolu oynamak için kondisyonun şart olduğunu söylemiştik. Zira bugün bir futbol takımında bizlerin hâlâ zannetmekte devam ettiğimiz gibi hat hat ayrımlar ortadan kalkmıştır. Bizde seyircilerimiz, hattâ futbolcularımız bir takımda bekler, haflar, forvetler diye üç hattın mevcut olduğunu, takım müdafaada iken beklerin direnip hafların da onlara yardımcı olacağını, hücumda iken ise forvetlerin çalışıp hafların da onları destekleyeceğini sanırlar. Meselâ bir forvet oyuncusu top karşı müdafa tarafından kesilip, oradan rakip takımın hücumu geliştiği zaman işi bittiğini sanıp oyundan çıkar, fazla fazla biraz müdahale etmeye, daha doğrusu müdahale eder gibi görünmeye çalışır. Arkasında hafların ve beklerin vazifesinin başladığına inanıp yarım yamalak müdahalesinden vazgeçer. Haflar biraz daha ciddi karşı koyup onlar da asıl beklerin en hırçın şekilde akını kesmelerine müsaade ederler. Halbuki top karşı müdafaada kesildiği anda bütün takım artık müdafaadadır. İlk müdahaleyi forvetler ölesiye, azimle, hırsla sonuna kadar yapacaklar, icabederse geridekiler işe karışacaktır. Hücumda iken de çalışma, gole gitme yine aynı kolektif çaba içinde gelişecektir. Hücumda ve müdafaada bütün futbolcuların vazifeli oldukları modern futbol da ancak kondisyonları tam futbolcular tarafından oynanabilir. Bunlardan yoksun futbolcular isterlerse birer top cambazı veya olağanüstü şütör olsunlar, zamanın futbolunu oynamak isteyen takımlarda yerleri yoktur. Bugün modern futbolcu bir maç süresi içinde genel olarak dört hal içinde görünür.

1 — Markaj yaparken

2 — Boşa kaçarken

3 — Topu almak için hasımla mücadelede

4 — Topla beraber.

Yapılan istatistiklerde bir futbolcunun bütün oyun müddeti içinde topla beraber olduğu zamanın âzami üç, üç buçuk dakikayı geçmediğini bildiğimize göre, demek bu oyuncu geri kalan zaman zarfında katiyen dinlenme haline geçmeyecek, ısrarla markaj yapacak, boşa kaçacak topu almak için hasımla ölesiye mücadele edecek. Maçları bu bilgi içinde seyrederseniz topla beraber olmayan futbolcularımızın katiyen gerekli vazifelerini yapmadıklarını, daha doğrusu kondisyonlu olmadıklarından yapamadıklarını göreceksiniz ve eğer «İki usta pas atsın, fırsatını bulup iki bomba gibi şut yapıştırsın yeter» gibi köhne, demode bir zihniyet içinde değilseniz üzülüp bu nevi futbolculara isyan edeceksiniz. Artık bütün dünya, kondisyonun olaganüstü önemine inanmış ve bütün futbol adamları futbolcularının kondisyonlarını mükemmelleştirmek için uzun uzun düşünerek, denemeler yaparak, spor hekimleri ile temaslar kurarak yeni yeni antrenman şekilleri bulma, tatbik etme yoluna koyulmuşlardır.

Futbolcuların kuvvetini, kudretini, mukavemetini, mücadele gücünü, süratini, çabukluğunu, çevikliğini geliştirmek için düzenlenen antrenman şekilleri haftalık programların büyük bir kısmını kaplamaktadır. O kadar ki günde iki - üç antrenman yapma yoluna bile başvurulmaktadır. Ancak pek tabiidir ki futbolcunun özel hayatına, gıda rejimine son derece titizlikle ihtimam göstermesi ve sık sık kulüp doktorları tarafından nabzı, kalbi, tansiyonu, kilo değişimi ve daha birçok yorgunluk ve çöküş gösterecek cihetlerinin muntazaman kontrol edilmesi şarttır. Bütün kondisyon antrenmanlarının hemen yüzde doksanı tercihen topla yaptırılmaktadır. Böylece bir futbolcuya yüklenen ağır çalışma yüküne rağmen onun kontrolünü kaybedip etmediği de kolayca görülebilmektedir. Meselâ muhtelif maniaların üstünden, altından geçirilen, direkler arasında vücut çalımına tâbi tutulan futbolcu bu çalışma parkurunu bitirir bitirmez ya bir top sürüşüne, ya bir ver-kaç oyununa, ya da kaleye üst üste birkaç şüt atmaya sevkedilmektedir. Bu nevi dairevi idman şekillerinin yüzlerce çeşiti vardır. Futbolcular üzerlerine büyük çalışma yükleri yüklenen bu çalışma dairelerinden defalarca geçirilirler. Kendilerine iyi bakan ve böyle çalıştırılan futbolcular da maçlarda üstün gayretler gösterirler ve bu sağlam anut çabaları yaparken âdeta yürüyen bir adam rahatlığı ve kontrolü içinde bulunurlar. Futbolcularının kondisyon meselesini gereken şekilde halletmemiş bir hocanın sistem ve taktik meselelerine kafasını yorması nafiledir.

Pele, üstün tekniğini geliştirmek için teknik idmanlarına çok önem verir.

TEKNİK, TAKTİK VE İDMANLAR

Kondisyon idmanları yanında bu antrenör haftalık çalışma programına teknik ve taktik idmanlarını da koymağa mecburdur. Eğer kadro günde iki defa çalışma bakımına ve imkânına sahipse sabah yapılan bir kondisyon idmanından sonra akşam üzeri teknik veya taktik idmanları yapılır. Eğer günde bir idman yolu seçilmiş ise haftanın orta iki günü en ağır kondisyon idmanlarına veya mürekkep antrenman dediğimiz futbolcuyu kondisyon, teknik, takdik bakımlarından aynı zamanda geliştiren antrenmanlara, diğer günleri ise teknik veya taktik idmanlarına hasredilir. Teknik idmanlarında futbolcuların her vaziyette ayakların muhtelif yerleri ile ve kafa ile paslaşma her durumda ve vücudun ayak, karın, göğüs, kafa kısımlarıyla topu stop etme, ayakların muhtelif yerleri ile vuruşlar. şüt atmalar. ayak ve vücut driplingleri geliştirilir.

Top sürüşleri, cihet değiştirmeler mükemmelleştirilir. Bu idmanlar tertip ve tanzim edilirken hareketlerin futbol oyunundaki parçalara uygun, hareketi yapacak futbolcuya bir rakibe rağmen tekniğini gösterme imkânını sağlıyacak tarzlarda ayarlanması çok faydalıdır. Teknik konusunda en önemli bir bahis olan şüt atma idmanlarını ilerde ayrı bir pasaj olarak ele alacağım. Bütün bu teknik idmanlarının çok câzip. çok iyi düşünülmüş, son derece faydalı birçok şekilleri mevcuttur

Bu bol çeşitlerden her antrenmanda bir başkasını yaptırtmak futbolcuları sıkmaz, daha dikkatli çalışmalarını temin eder Ancak bu kuru teknik de bugünkü modern futbolda yetersiz kalmaktadır Bundan en çok ve en samimî şikâyet eden millet ise Dünya Şampiyonu olmalarına rağmen İngilizlerdir Ingilizler üstün kondisyonlarına, mücadele güçlerine, hattâ kuru mânâsı ile teknik futbolcularına rağmen Cenubî Amerika futbolcuları, Orta Avrupa futbolcuları ayarında üstün top ünsiyetine, yumuşaklığına sahip olmadıklarını üzülerek ikrar edip telâfisi için çalışmaktadırlar Tekniğin en yüksek zirvesi olan bu üstün top kullanma kabiliyetine biz maharet veya lâboratuvar tekniği diyebiliriz. Zira bu maharet, tıpkı lâboratuvar incelemelerine benziyen bir sürü denemeden sonra bulunan bazı maharet idmanları ile gelistirilmektedir İngilizlerin bu noksanlarını telâfi için Tekâmül kurslarına davet ettikleri ünlü Macar futbol otoritesi (Arpad Csanadi) maharet idmanlarının birçok şekillerini gösterdi ve cidden ilgi topladı. Bu idmanlarla vücudunun her yeriyle topa hükmetmesini huy haline getiren futbolcular oyunda buna seziş, muhayyele ve ilhamlarını katıp hasımlarını çok güç, çok âciz vaziyetlere sokmakta. morallerini kırmakta, en ufak sahalarda top gezdirip hasmı bunalttıktan sonra açılan gediklere rahatlıkla sızmaktadırlar. Üstelik seyirciler de ister istemez bu mahir futbolculardan yana olup, teşvikleriyle onların morallerini yükseltmekte, diğer takımı ise küstürmektedirler

Teknik ile maharet arasında farkı anlatmak için futbolcu dışında bir misal vermeliyim. Bir mimar tasavvur edin ki tekniği kusursuzdur. Yaptığı binaların hesapları, ölçüleri tastamamdır. Gelgelelim çizgilerine gereken yumuşaklığı ilham ve muhayyele gücünü katamadığı için eserlerinde bir yavanlık vardır Halbuki tekniğe maharetini de katabilen bir mimar şaheserler yaratabilir.

TAKTİK İDMANLAR

Taktik idmanlarına gelince takımın müdafaadaki ve hücumdaki tutumu, oyuncuların işbirliği, yapılması gereken kademeler turnikeler, yer değiştirmeler taktik idmanları ile geliştirilir. Bu çalışmalarda dikkat edilecek bir husus düşünülen bütün taktik yollara ,rağmen aslâ futbolcuların inisyatiflerini ellerinden almamak ve aslâ onları isimlendirilmiş ve sıraya konulmuş kalıplar içerisine sokmamaktır. Müdafaada ama kalıp üzerinde biraz daha titiz davranmak gerekirse de yine de futbolcuların gidecekleri mesafeler aslâ rakamla hudutlandırılmaz.

Hüc ada ise rakip müdafaalara nüfuz etmek için futbolculara türlü yollar, gole gitme çârelerinin çeşitlisi tekrar tekrar yaptırılır, fakat antrenmandan sonra bunları unutmaları istenir. Futbolcu bunları düşüne düşüne maçına çıkarsa şaşırır, inisyatifini kaybeder. O ancak tekrar tekrar yaptırılacak taktik idmanlarından sonra alışa alışa oyunda o vaziyete girince yapılması gerekeni kendiliğinden yapacaktır. Yoksa futbolculardan maçlarda Ahmet topu alınca Mehmet şuraya, Ali buraya gidecek, Ahmet topu Mehmet'e, Mehmet de Ali'ye verecek gibi güya taktik vazifeler istemek ve beklemek çok hatâlı bir yoldur.

Bir de takımın o haftaki maça mahsus tatbik edeceği özel bir mevki taktiği veya taktikleri varsa bu da hafta içinde futbolculara toplu olarak sahada gösterilir. Özel taktiği iyi anlatmak için size bir misal vermeliyim. Son Dünya Kupası maçlarında İngiltere ile Portekiz karşılaşmasından evvel İngiliz takımı meneceri Alf Ramsey, Portekiz'in ünlü forveti (Eusebio) nun saha markajı içinde bile son derece yapışkan ve bıktırıcı bir markör olan sağhaf Stiles'den kurtulmak için ters taraflara deplâse olacağını hesap etmiş ve İngiliz futbolcularını saha markajı içinde müdafaalarına devam etmelerini ancak Stiles' in, Eusebio'nun gittiği sahada bulunan adamı ekarte ettiği taktirde nerede olursa olsun ikinci müdahaleyi yapması direktifini özel bir taktik alarak düşünüp direktiflerini vermişti.

Evvelden antrenmanı yapılan bu özel taktik de o büyük maçta son derece başarı ile yapıldı..

Bütün bunlardan başka haftanın en hafif idman günü seçilen günde, takımın frikik, korner, penaltı, başlama vuruşu, kale atışı, taç atışları gibi hususların idmanlarını yapmak, bu hususların rakip tarafından yapıldığı hallerde tedbirlerini denemek, yapılması gereken idmanlar arasındadır.

ŞÜTUN ÖNEMİ VE İDMANLARI

Türkiye'de ve Türkiye dışında temas ettiğim birçok futbolsever bana sık sık artık eski şütörlerin kalmadığını, eskiden hemen her maçta atılan şâhâne şütlerin ve gollerin daha çok olduğunu yana yakıla anlatıp, dert yanarlar.

Bu bir derece doğrudur fakat nedenleri vardır.

Eskiden futbolda kondisyon, teknik ve taktik idmanları bu kadar gelişmemişti. Futbolcular biraz kültür-fizik yapıp, birkaç tur koştuktan, üç dört tane de sprint yaptıktan sonra kalelerin önüne dizilirler, bol bol şüt idmanı yaparlardı. Sonra o zamanlar müdafaalarda markaj ve kademe nosyonları çok cılız olduğundan, forvetler sık sık şüt posizyonuna girerler rahatça şütlerini patlatırlardı. Bugün

ise çeşitli idmanlar içinde şüt idmanlarına, hatâlı olarak son derecede az yer verilmekte, üstelik taktik bilgileri, markaj kabiliyetleri çok gelişmiş olan müdafaalar, maçlarda hasımlarına şüt atma pozisyonu bırakmamaktadırlar. Fakat herşeye rağmen, şüt idmanlarının kifayetsizliği ve yapılma şekillerinin yetersizliği artık kabul edilmiş bu idmanlar için yeni tarzlar bulunmuştur. Futbol oyununun en büyük gayesi hasım kalesine sayı kaydetmektir. Bu da yüzde doksan bir şüt atışı sonunda olabilir.

Öyleyse, nasıl bir basketbolcu, baskete sık sık yaptığı idmanlarda rahatlıkla topu geçirmek mümaresesine sahip olmaya çalışıyorsa, futbolcular da grup grup yapacakları idmanlarla ilk önce kaleye topu rahatlıkla atma alışkanlığına sahip olmalılar. Sonra da gene grup grup karşılarında kendilerini iyice marke eden rakipler karşısında onları deplâsmanlarla, ver kaçlarla, bire iki, ikiye üç, üçe dört, dörde dört oyunları ile ekarte edip, şüt atma meharetine ulaşmalıdırlar.

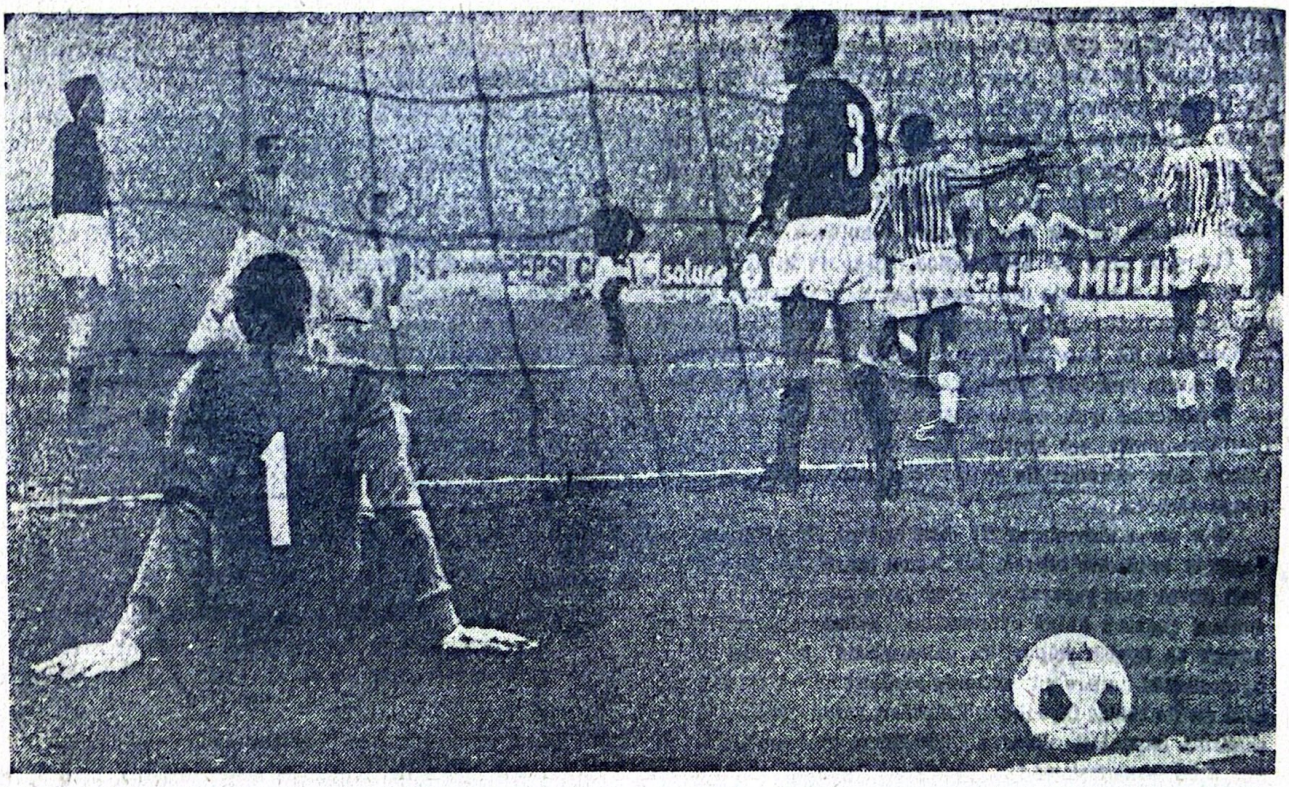
Şüt atma idmanlarını ilk önce serbest olarak sonra bir hasımla mücadele ederek, bir hasım tarafından kovalanırken duvar pası yaparak ve yavaş yavaş hasımları ve şüt atanları çoğaltıp futbol oyunundaki hallere getirerek inşa etmek en faydalı yoldur. Bu çalışmaların bilhassa futbol oyunundaki hallere yükseltilmiş şekilleri kaleci çalışmaları için de fevkalâde faydalıdır. Kaleciler, karşılarına serbestçe dizilmiş hasımları olmadan istedikleri gibi topları dikip, şüt atan arkadaşlarından yedikleri gollere son derece içerlerler. Böyle vaziyetlerde kalecilerin şüt atanlara, «Bunları oyunda da atsana» gibilerden çıkıştıklarını sık sık işitirsiniz. Üstelik böyle şüt atmalarda kaleci topları hareket halinde olmadan beklediği için, bu onlar için iyi idman da olmaz. Halbuki marke edilmiş futbolcuların, şüt çalışmalarında kaleci, daimi hareket halinde oyunu takip edip, gereken müdahaleleri yapmaya alışır. Üstelik aciz vaziyette, eski rahatlıkla da şüt ve gol atmayan futbolculara, bu sefer o takılır, onları daha dikkatli, daha akıllı olmaya sevkeder. Şüt idmanları bugün müdafa, forvet oyuncusu ayırımı yapmadan bütün kadro futbolcularına sık sık yaptırılmaktadır. Bu arada takımın kornercileri, firikikçileri, penaltıcıları da çalıştırılmalıdırlar...

Çok iyi düşünülmüş idmanlarla kondisyon ve meharetleri fevkalâde artmış olan forvet oyuncuları ve onlara geriden sürpriz adam olarak iltihak eden arkadaşları karşısında bugün modern futbolun müdafaası, genel kaide olarak ilkönce onlardan fazla sayıda adam bulundurmak üstelik de bir serbest subap adamla işi perçinlemek yolunu seçmiştir. Bu gaye yine genel olarak üç şekilde tatbik edilmektedir.

1. Serbest adamı geri dördün en arkasında oynatıp her açık veren tarafın yardımına koşturmak.
2. Topun geliş istikametine göre arka dördün ortasındaki iki adamdan toptan uzak olanının serbest adam yerine geçivermesi onun yerine de orta saha adamlarından birisinin girmesi.
3. Serbest adamı arka dörtlünün önünde oynatmak.

Bu üç genel hal içinde de adam markajı, hem adam hem saha markajı, sadece parsel markajı usullerinden biri benimsenir, topa uzak müdafilerin kademeye giriş şekilleri ayarlanır.

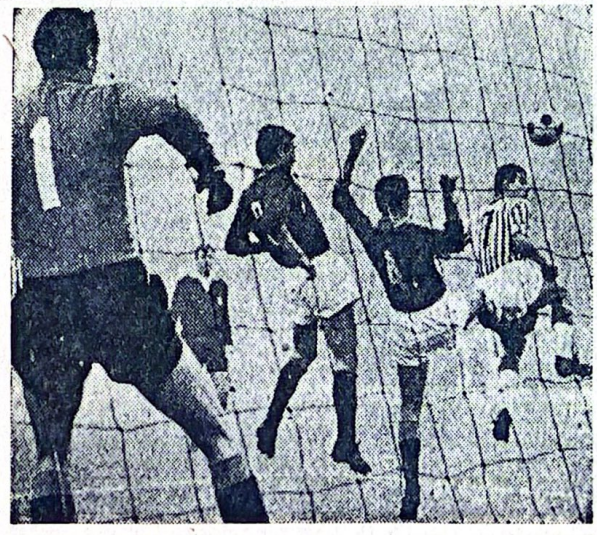
1966 Dünya Kupası maçlarında çok mantıki ve şuurlu bir saha müdafaası anlayışı içinde bu şeklin avantajlı taraflarını gösteren İngiliz Milli Takımı ve kazandıkları Dünya Kupası.



Saha müdafaasına ehemmiyet vermeyen bir takım bu yüzden de gol yiyebilir. Resimde golle neticelenen rakip takımın bir akını

Ancak hemen şunu söyliyeyim ki çok kritik maçlardan en arkada iki serbest adamla oynıyan, veya arka dördün önünde iki, üç hatta dört adam bulundurup forvetleri de iki, üç kişi bırakan takımlar da görülmektedir.

Müdafaa prensiplerinde bugünkü eğilim daha çok saha müdafaasına doğrudur. Zira müdafiler durmadan, bıkmadan süratle yer değiştiren rakip forvetler karşısında hem aciz düşmekte, düşmeseler de kasden sağa sola ileri çekildiklerinden, müdafaa büyük gedikler vermekte, geriden bu gedikler sarkan sürpriz adamlar karşısında en arkadaki serbest adamın bile çaresiz kaldığı görülmektedir. Halbuki saha müdafaası yapan önden serbest adamla sübaplı bir müdafa bu gedikleri vermemektedir. İki şeklin basit bir deneyle pek âlâ mukayesesini yapabilirsiniz. İlk-



İyi bir saha müdafaası yapan takım rakiplerinin işlerini daima zorlaştırır. Resimde böyle bir pozisyonu görüyorsunuz.

önce dörtlü bir müdafaa dizin ve arkasına bir serbest adam verin bunların karşılarına da adam adama marke edecekleri dört forvet dizin. Arkadan ayağında topla gelecek bir beşinci forvet, diğer forvet arkadaşlarına topu her verdiğinde top hemen kendine iade edilsin üç dört paslaşmadan sonra göreceksiniz ki bu adam rahatça gol pozisyonuna girecek.

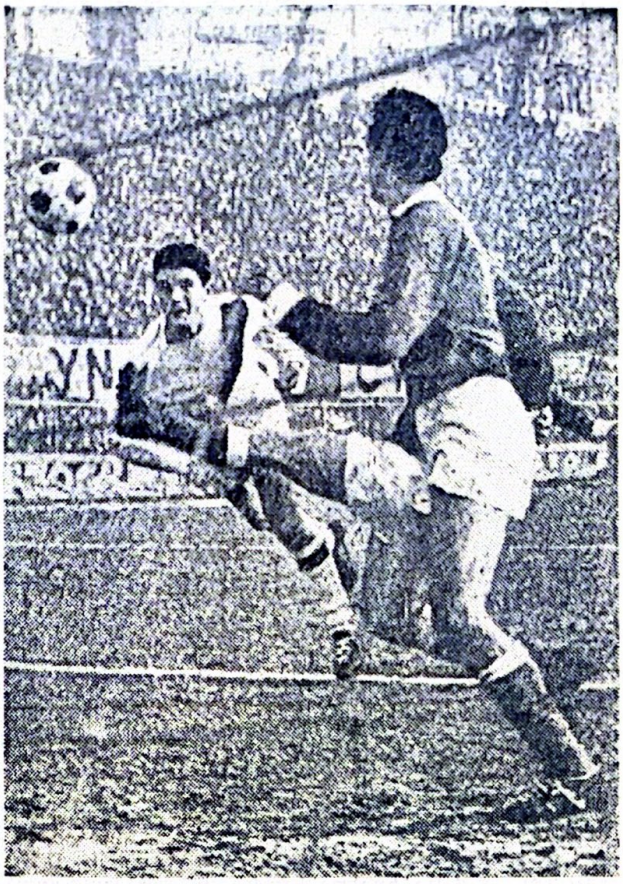
Bir de saha müdafaası yapan dört müdafaa ve önüne bir serbest adam koyun bunların karşısındaki beş forvet aynen evvelki şekilde paslaşsınlar, her pas kendine iade edilecek olan forvet öndeki serbest adam tarafından kontrol edileceğinden onun gol pozisyonuna girmesinin evvelki hal kadar kolay olmadığını hemen farkedeceksiniz. Yalnız bu genel prensibin pek tabiidir ki birçok kademeleri, turnikeleri vardır. Meselâ İngiliz Milli Takımı Dünya Kupası maçlarında 4—3—3 düzeni içinde önden (Libero) bu saha müdafaasını tatbik ederken ana düşünüş olarak her topun bulunduğu yer ile saha müdafaasında o sahada bulunan müdafii ve yanındaki müdafiinin topa çıkanın, müdahale edenin bacağı kısa, yanındakinin uzun ucunun ise topta birleştiği bir açı kurmaları tasarlanmıştır. Böylelikle uzun bacağın sonunda olan pek tabii kademede olacaktır.

İngiliz müdafaasında bu sigortalı kademeler müdafaanın her yerinde yapılmış ve çok sağlam iş görmüştür. Bugünkü modern futbolda müdafilerden ortada oynayan ikiden hiç değilse birinin hava hakimiyetine sahip olması şart, diğerlerinin ise boylu boslu olmaları şart değildir. Ancak hepsinin çok süratli, çabuk, çevik ve sert olmaları elzemdir. Modern futbol müdafaasında artık kaleci de kale çizgisi üzerinden ayrılmayan refleks kalecisi değil en son kademeyi yapmak, bir nevi süpürücü adam olarak ceza sahası civarına her zaman fırlamaya hazır olan bir pozisyon kalecisidir.

HÜCUM VE KONTRATAK

Artık kalabalık sayıda müdafilerle, üstelik sigorta adamlarla müdafaa yapan takımlara karşı ayni miktar hücumcuyu onların üzerine yollayarak girişilen hücum teşebbüslerinin faydasızlığı net olarak kabul edilmiştir. Zira bu tarzda hasım kalesi önüne yığılan kalabalık yüzünden hücumcularda manevra kabiliyeti kalmamakta, ver-kaçlarla müdafaayı delmek için depar yapacak sahada bulunamamaktadır.

Kalabalık birikmiş, müdafaayı delmek için depar yapacak saha bulunamayışı yanında üstelik hasım müdafaa böyle bir vaziyette daima uyanık bulunmaktadır. Bu hakikat karşısında modern futbolda hücum taktiği kontratak prensibine bağlanmıştır. Kontr-atağı basit bir şekilde anlatmak için diğer iki spor branşından iki misal verelim. Bu tenisde rakibi fileye çıkarıp arkasına lop yapmak, boksda ise iyi kapanıp rakibi üzerine çektikten sonra fırsatını kollayıp onu kontraya düşürmek gibidir. Pek tabiidirki altı, yedi kişilik müdafaalara karşı yapılan kontratakların verimli olabilmesi kolay değildir. Bunun için de birçok yollar düşünülmüştür. İlkönce ilerdeki üç veya dört hücumcu son derece süratli, mücadeleci, yerlerinde duramayan adamlar olacaklardır. Ve katiyen eskisi gibi biri sağ açığa biri solaçığa biri ortaya gidip birbirlerinden uzaklaşmıyacaklardır. Zira bu gibi hallerde bire karşı bir kalırlar, kendilerini marke eden müdafaa oyuncusunun kademesine girecek arka dörtten birinin gelmesiyle de ikiye karşı bir gibi çok güç bir duruma girerler. Diğer bir arkadaşı onun yardımına koşmak için yanaşsa bu sefer bir hat üzerinde ikiye karşı iki oyununa düşerler, arkadaki dörtten üçüncü adamın kademeye girişi ise onları üçe karşı iki gibi güç bir durumda bırakır. Üçüncü arkadaşları yardıma koştuğu takdirde ise gene bir hat üzerinde üçe ve dörde karşı üç oyunlarına düşeceklerdir. Antrenmanlarda denemelerini yaparak kolayca göreceksiniz ki bu durumlar hep müdafaanın lehinedir. Gidilecek yol top orta sahadan veya en geriden çıkacakken topun olduğu yere doğru kademeli bir şekilde derinlik alıp yanaşmaktır. Bu halde rakip müdafaa da tabii olarak derinliğine aralanacak o üç adam bile ver-kaç oyunlar, deplâsmanlar için kolay yollar bulacaklar, müdafileri ikiye bir oyununa, üçe iki oyununa düşürebileceklerdir. Hem de geriden gelecek sürpriz adamlara gedikler açılacaktır. Oyunda da müdafaadan uzun, hedefi belli topların çıkmaması şarttır. Bu vuruşlar karşı müdafaa tarafından kolaylıkla kesilir ve bu kolay kesişler onların morallerini yükseltir. Toplar kendilerine yanaşanlara ya çabuk taşınarak ya da çabuk yollanarak geçirilecektir. Uzun toplar ancak ters taraftan boşaltılmış tarafa hücuma kalkan, geriden fırlayan bir futbolcunun önündeki boşluğa atılır. Bu modern hücum taktiğinde sabırlı bıkmadan usanmadan yol arayıcı, açıcı olmak her mevkide top koşturacak kabiliyet ve meziyette bulunmak şarttır.

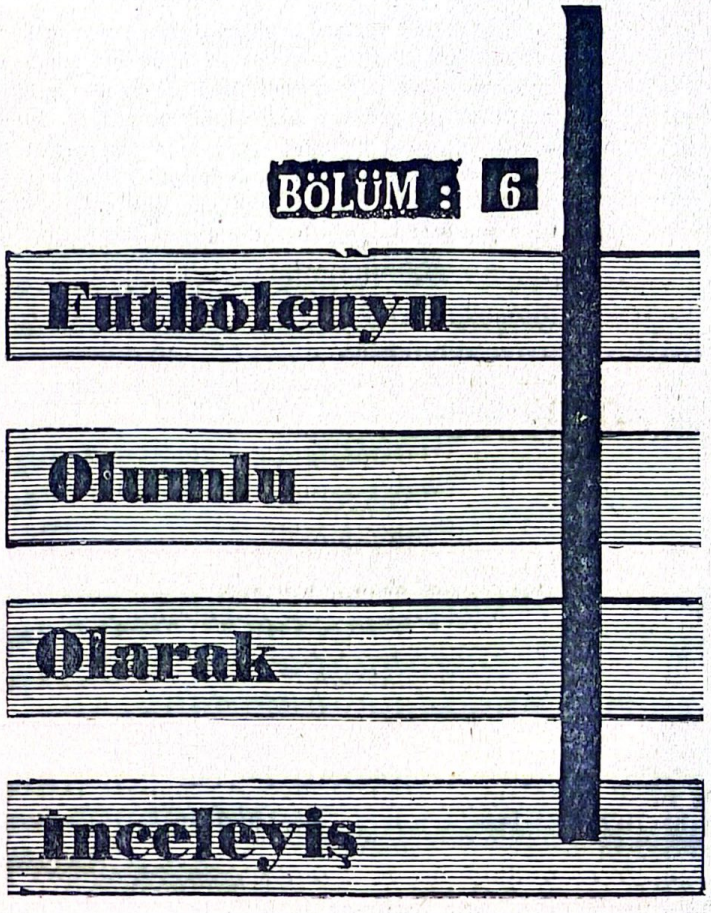


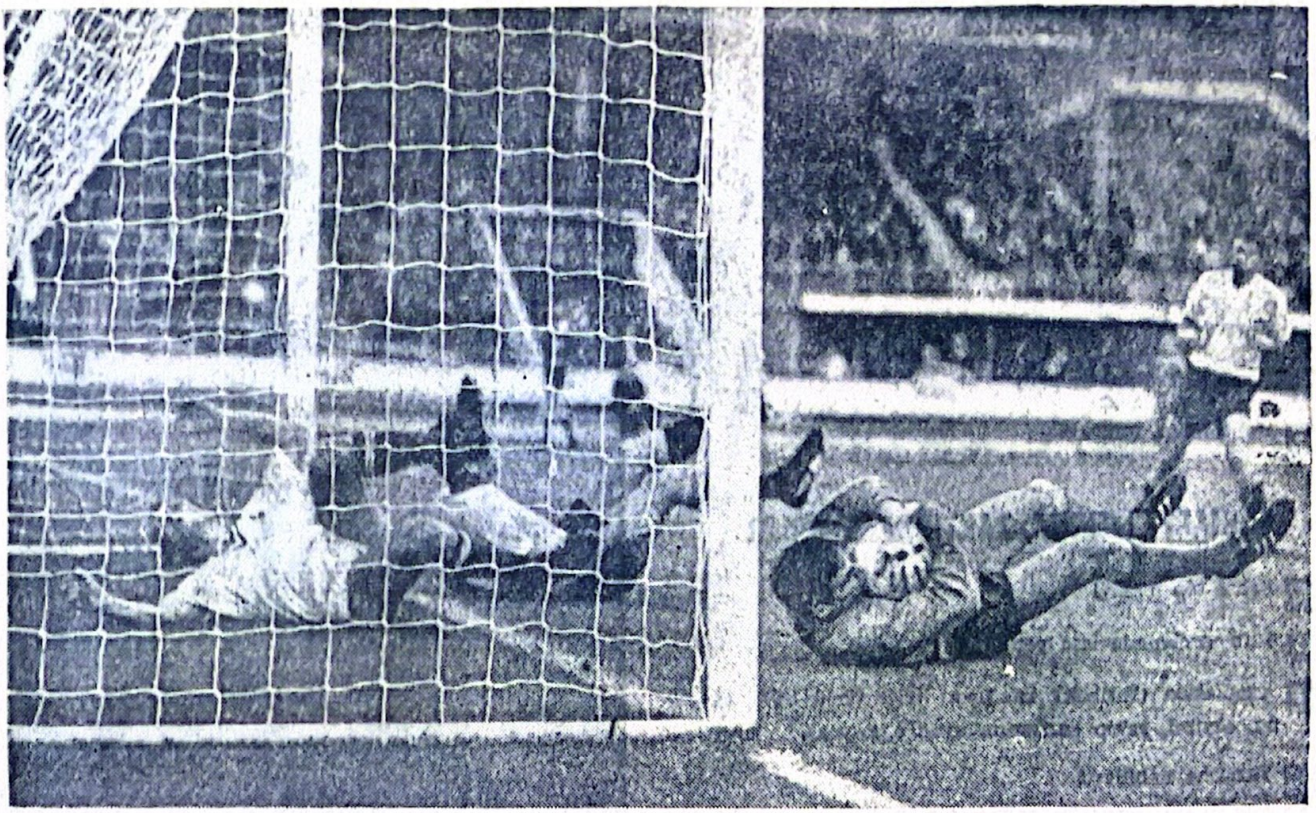
Rakip müdafaanın hatasından faydalanarak gol atan bir futbolcu

Az sayılı hücumcular karşısında kalabalık müdafaalar ister istemez bir an «Canım bu kadar kişiyiz üç adamı nasıl olsa tutarız» gevşekliğine düşerler, işte her zaman uyanık olan hücumcular böyle anlardan istifade ediverirler.

Bugün birçok ünlü futbol adamı bu modern az adamlı hücum taktiği gelişmesini asla bir müdafaa oyunu gibi görmemekte hatta futbolun istikbalini (4—4—2) düzenine girecek gibi görmektedirler.

Rakip müdafaayı geçmeye çalışan bir futbolcu zorlanırken diğer futbolcu onu kontrolu altında tutuyor.


BÖLÜM : 6
Futbolcuyu
Olumlu
Olarak
İnceleyiş



Gol yememek ve gol atmak için azim, hırs ve cesaretle didinen futbolcular

Futbolseverler, seyirciler futbolcuları çoğu defa iyi veya fena diye pek yuvarlak tabirlerle vasıflandırırlar. Tabii olarak da iyinin fena taraflarını, fenanın ise iyi taraflarını öyle uzun boylu, derinlemesine düşünmez incelemezler. Halbuki bir takımın teknik yöneticileri futbolcuları için bir karara varmak isterken bunu olumlu bir inceleme yolu ile yapmağa, onları bir çok yönleri ile değerlendirmeye mecburdurlar. Zira ancak böylelikle futbolcularının eksik veya fazla taraflarını tespit edebilirler. Antrenmanlarda tespit ettikleri eksiklikleri giderme yoluna ancak böylece gidecekleri gibi maçlardan evvel futbolcularına yapacakları tavsiyelerin de neler olması gerektiğini ancak bu surette öğrenebilirler. İngiliz futbol federasyonu, öğretim şubesi baş antrenörü olan Allen Wade İngiliz antrenörlerine futbolcularını aşağıda sıraladığımız faktörlere göre değerlendirmelerini tavsiye etmektedir.

FİZİK FAKTÖRLER

1. Fiziği (Boyu, ağırlığı, sıhhati, adale durumları).
2. Sür'ati
3. Çabukluğu
4. Çevikliği
5. Mukavemeti (Nefes)
6. Kuvveti
7. Kudreti (Kuvvetini rakibine kabul ettirme)
8. Dağınıklığı (Hareketlerini topla veya topsuz koordine edip edemeyişi)

Futbolde çeviklik futbolcunun mühim silâhlarından biridir.

PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

9 Sürati intikali

10 Azmi

11 Hırsı

12 Cesareti

13 Zekâsı

14 Güveni

15 Temkin, Tedbir, İhtiyadı

16 Mantıklılığı, Şuurluluğu

MAHARET (TEKNİK, TAKTİK) FAKTÖRLER

17 Şahsî top tekniği

18 Tam zamanında tam yerinde olması.

19 Adaptation (İntibak) kabiliyeti (Her türlü hava, saha, seyirci, rakip şartlarına uyup uymayışı).

20 Yaratma kabiliyeti

21 İsabeti (Bitirişi)

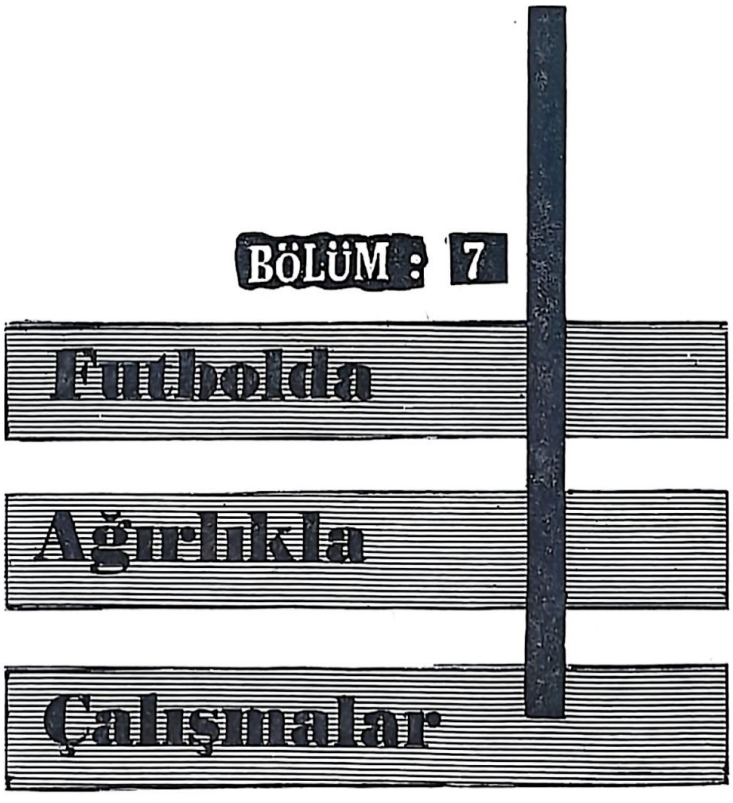
22 Basit ve yapıcı oyun kabiliyeti

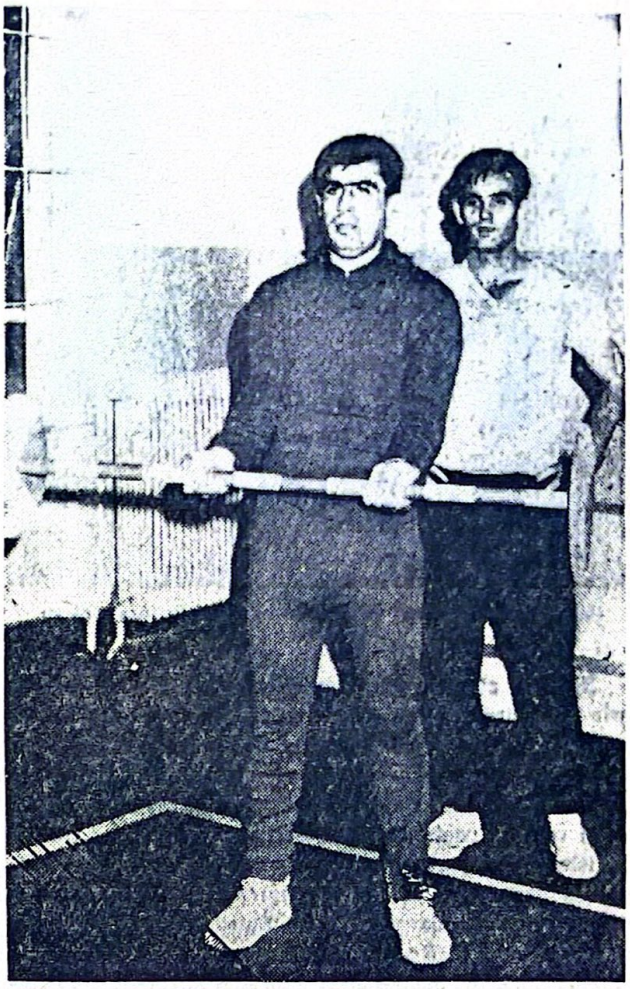
23 Taymingi (Hareketi tam zamanına uydurma)

24 Kollektif oyuna intibak kabiliyeti.

Oyuna ruh veren bir mücadele ve hırs tablosu

İşte eğer yöneticiler her maçtan sonra futbolcularını bu sık süzgeçten geçirip değerlendirerek eksik veya ziyade taraflarını bilirlerse pek tabidir ki antrenmanlarda onların eksiklerini daha olumlu olarak giderme yoluna gidecekler, maçlarda da futbolcularının mevkilerini ve yüklenebilecekleri görevleri daha kolay tespit edeceklerdir.


BÖLÜM : 7
Futbolda
Ağırlıkla
Çalışmalar



Galatasaraylı futbolculardan Talât, halter ile çalışırken Ayhan da sırasını bekliyor.

İnsanoğlu tarihin en eski günlerindenberi olağanüstü kuvvetteki hemcinsleriyle ya korkarak, ya takdir ederek, ya da gıpta ederek ilgilene durmuştur. Bunun içindir ki masallarda dokuz başlı canavarla boğuşan şehzadeler, romanlarda yüklü arabaları bir omuzda kaldıran (Jean Valjan) lar, zincirleri kıran, sütunları deviren (Samson) lar, filmlerde koskoca kayaları kaldırıp fırlatan, aslanlarla kaplanlarla başa çıkan (Masist) ler, bugün de beş on kişiyi birden pataklayan (James Bond) lar hepimizin sevdiğimiz kahramanlar olmuşlardır. Hele dünyaya (Türk gibi kuvvetli) sözünü kabul ettirmiş bir milletin ferdleri olan bizlerin kuvvete karşı düşkünlüğümüz, kuvvetliye karşı ilgimiz bambaşkadır.

BİR HATIRA

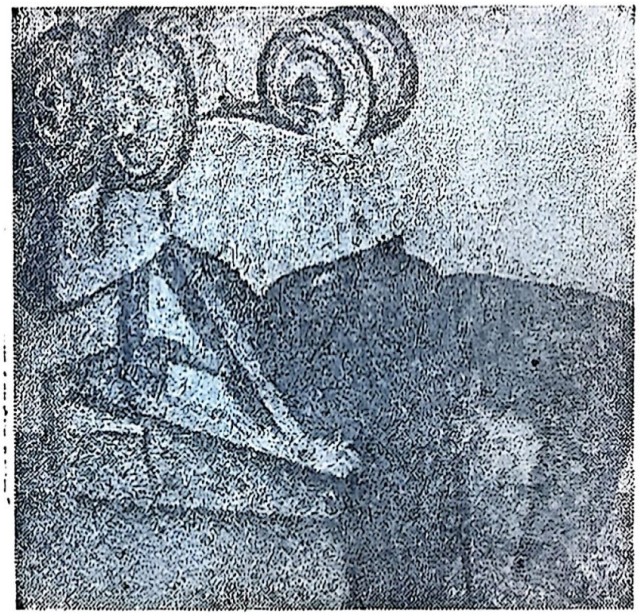
Sırası gelmişken sizlere bir Türkün acı kuvvetiyle çevresindekilere nasıl boyun eğdirdiğini pek güzel anlatacak bir hatıramı nakledivereyim. 1936 senesinde futbol ve güreş takımlarından kurulmuş bir spor kafilesi ile Rusya'ya gitmiştik.

Geçmiş gün, maalesef hikâyenin kahramanını karıştırıyorum. Aradan tam 32 sene geçtiğini ve bu müddet zarfında yığınla hatıranın kahramanları ile beraber üstüste yığıldığını düşünürseniz bu unutkanlığımı bağışlarsınız sanırım. Bir yanlışlık yapmamak için hatıramın güreşçi kahramanını ben sadece (Mustafa) diye isimlendirip, sizlere başımızdan geçenleri böyle anlatacağım. Boş bir günümüzde Mustafa ile beraber Moskova sokaklarında dolaşıyorduk. O gün hava çok soğuktu ve gezinirken bir hayli üşümüştük. Biraz ısınmak için dışardan çayhane gibi görünen bir lokale girdik. Fakat girdiğimize de gireceğimize de pişman oluverdik. Zira burası bir meyhane idi. İçerdeki kalabalık da şaşkın şaşkın etraflarına bakınan bizleri farkeder etmez kahkahalarla gülmeğe başlamışlardı. Sanki içeri giren iki palyaço idi. Birbirlerine bizi göstere göstere, anlamadığımız bir şeyler söyleye söyleye yüzümüze karşı kahkahalar atıyorlardı. O zaman Rusya'da halkın giyim kuşamı çok fena ve kaba olduğundan muhakkak bizlerin modaya göre dikilmiş elbiselerimizle, itina ile bağlanmış kravatlarımızla, briyantinle taranmış saçlarımızla alay ediyorlardı. Ayakta kalakalmıştık. Henüz 17 yaşında bir gençtim ve Mustafa'ya nazaran pek tecrübesizdim.

«Şimdi ne yapacağız?» der gibi ürkek ürkek onun yüzüne bakıyordum. Mustafa çabucak toparlandı: «Girdik bir defa. Artık çıkmak demek kaçmak olur. Bu da bize yakışmaz. Mecburen oturacağız» diye yürüdü. Boş bir masaya oturuverdik. Benimki oturmakdan ziyade çökmekti ya herneyse...

ACI KUVVET KONUŞUYOR

Etrafta kahkahalar hâlâ devam ediyordu. Etrafıma bile bakmağa çekinerek başım önde otururken birden ensemde alkol kokusu ile karışık sıcak bir nefes hissettim. Mecburen dönüp baktım. Sırtımda âmiyane deyimi ile çam yarması gibi biri duruyordu..



İngiltere Milli Halter ve Olimpiyat takımlarının hocası Al Murray

Eğilerek elimi avuçlarının daha doğrusu kirli ve nasırlı pençelerinin içine aldı. Bunları yaparken de bir taraftan söyleniyor, etraftakiler de katılırcasına gülüyorlardı. Adamın düpedüz benimle alay ettiği belli idi. Fakat donmuş kalmıştım. Bu arada Mustafa yavaş yavaş ayağa kalktı ve elini uzatarak işaretle adamın kendi elini tutmasını istedi. Çam yarması büyük bir güvenle elini uzattı. Gelgelelim uzatır uzatmaz da adamın rengi değişti, sesi kesildi. Sonradan anlattığına göre, Mustafa o pek acı kuvvetiyle adamın elini şöyle bir sıkıvermiş. Herif parmaklarını bu korkunç mengeneden kurtarır kurtarmaz Mustafa'nın bazularını yoklamağa girişti ve etrafa takdir mânasında olduğunu hemen anlayıverdiğimiz birşeyler söyledi. Diğer masadakiler kalkıp etrafımıza toplandılar. İşaretle Mustafa'ya o adamla (kol yatırmaca) yapıp yapmayacağını sordular. Mustafa kabul etti. Müsabaka vaziyeti alındı ve göz açıp kapayıncaya kadar adamın kolu masaya yapıştı. Birden salondaki hava değişiverdi. Çevremizdekiler sırtlarımızı okşuyorlardı. Bize votka ikram etmek istiyorlardı. Çay istedik, çaylar geldi. Aralarında birşeyler konuştuktan sonra içlerinden birisi acele ile meyhaneden çıktı gitti.

Biraz sonra yanında bizim çam yarmasından da iri kıyım biriyle döndü. Sonradan anladığımıza göre gelen, civarın kolu en kuvvetli adamı imiş. İtibarlarını kurtarmak için onu çağırmışlar Mustafa gene aynı kolaylıkla onun kolunu da masaya yapıştırıverdi. Artık meyhanedekiler kul köle olurcasına bize ikram etmeye çalışıyorlardı.. Ben de rahat bir nefes almış, ayak ayak üstüne atarak olanları seyre dalmıştım. Mustafa'nın acı kuvveti etrafı sindirmiş, herkese boyun eğdirmişti..

Diyeceğim, kuvvet mühim şeydir. Hem: «Hak kuvvetli olanındır» da demezler mi.. Amma insanların bazıları doğuştan kuvvetli olup gittikçe de kuvvetlenirler. Bazıları ise zayıf doğup, zayıf büyüdükçe ezilmemek için kuvvetin şart olduğunu anlayarak kuvvetlenme çareleri aramağa girişirler. İnsanoğlunun bu araştırmaları yıllarca evveline dayanır. İşte bu araştırmalar, ağırlıklar kaldırarak, ağırlıkla çalışarak kuvvetlenmenin de yolunu açmış, yâni bugün (Halter) dediğimiz sporun başlangıcı olmuştur. Dünyada çok eski devirlerdenberi muhtelif ağırlık gösterileri yapıldığını eski freskler ve resimlerden anlamak mümkündür. Eski olimpiyatları kaldırma deneme ve gös-

Yakın zamanlara kadar (halter) sporu, yâni ağırlıkla çalışmalar genel olarak dört maksatla yapılırdı:

1. Kabadayılık yapmak için kuvvet kazanmak maksadiyle,
2. Kuvvet gösterileri ile para kazanmak maksadiyle,
3. Amatör halter müsabakalarına iştirak maksadiyle.
4. Güzel vücutlu bir erkek olabilmek maksadiyle.

Fakat bugün baş spor sayılan atletizm dahil hemen hemen bütün spor branşlarında yükselmek, başarı sağlamak isteyen sporcular ağırlıkla çalışmanın faydalarına inanmış bulunmaktadırlar. Kendi dallarının özel idmanları arasına ağırlıkla çalışma antrenmanlarını katmaktadır. lar. Bu arada (Halter) futbol antrenmanlarına da girmiştir. Amerika, İngiltere ve Rusya bu çığırın alemdarlığını yapan ülkelerdir.

Hemen şunu söyleyeyim ki bu konuda Almanya mutedil kalırken İtalya ve Lâtin ülkeleri futbolda ağırlıkla çalışmalara dudak bükmektedirler. Özellikle ünlü futbol antrenörü Helenio Herrera bunların başında gelmektedir.

Futbolcuların ağırlıkla çalışmalarında büyük fayda görenler, gelişmenin ancak aşağıdaki ana prensiplere uymakla sağlanacağına inanmaktadırlar:

1. Ağırlıkların hareketlerin rahatlıkla tekrar edilmesine müsaade edecek hafiflikte olması.
2. Ağırlıkla çalışmalara paralel olarak muhakkak çabukluk ve sür'at idmanlarının yaptırılması.
3. Pazar gününü maç günü olarak kabul ettiğimize göre bu çalışmaların Salı, Çarşamba, Perşembe günkü idmanlardan birinden evvel, iyi bir ısınmadan sonra yaptırılması yahut bugünlerin öğleden evvelleri yapılıp, öğleden sonra futbol idmanı yapılması.

Metin bir idmanda halter ile çalışırken

4 Bu çalışmaların bidayette haftada bir kere, en erken olarak da üç aydan sonra haftada iki kereden fazla yapılmaması.

5 Ağırlık ve hareketlerin tekrarlanışındaki (Répetition) arttırışlarda halter mütehassısının vermiş olduğu talimata titizlikle sâdık kalınması.

Yine futbolda ağırlıkla çalışmaların yararlı olduğuna inananların düşüncelerine göre bu nevi çalışmalar gerektiği gibi ve gerektiği kadar yapıldıkları taktirde futbolculara aşağıdaki avantajları sağlar:

1 Futbolcunun fiziğini geliştirir. Dolayısiyle futbolcunun kendine güvenini arttırır.

2 Şarjlarda, ikili mücadelelerde, topa giriş ve topu sökülşlerde futbolcuyu daha kudretli yapar.

3 Futbolcunun sprint gücünü arttırır.

4 Futbolcuyu daha yükseğe sıçratır.

5 Futbolcu daha az sakatlanır.

6 Futbolcu üstün fizik kudreti ile rakiplerinin moralini bozar.

7 Futbolcu her türlü hava ve saha şartlarına daha çabuk ve iyi adapte olur.

Al Murray kimdir? Evet, zannedersem ilkönce sizlere onu tanıtmam lâzım. Al Murray'ın kartvizitinde aynen şunlar yazıyor: (British National & Olimpic Team Coach, B.A.W.L.A.) Sizin anlıyacağınız İngiltere Millî Halter ve Olimpiyat takımlarının hocası Al Murray Halter konusunda bıkmadan usanmadan etüdler yapan, broşürler, kitaplar yayınlayan, ağırlıkla çalışmalar için yeni birçok âletler icat eden, başkaları tarafından icat edilmiş yeni âletlerin ise ancak onun tasvibinden sonra kıymetleneceği bilinen büyük bir (Halter) otoritesidir Al Murray. Ben bu pek kıymetli zat ile İngiltere Futbol Federasyonunun büyük kulüpler menecerleri ve antrenörleri için tertiplediği (Tazelenme) Kursunda tanıştım, Kursa (Futbolda ağırlıkla çalışmalar) konusuna dair konferanslar vermesi, bu çalışmaların nasıl yapılacağını ameli olarak da göstermesi için davet edilmişti. Al Murray muhtelif futbol takımlarının antrenmanlarını, maçlarını izledikten, futbolcuların oyundaki hareketlerini kılı kırk yararcasına inceledikten sonra futbolcuların ancak aşağıda anlatacağım şekilde çalıştıkları takdirde ağırlıkla çalışmaktan faydalanacakları sonucuna varmıştır.

FUTBOLCULAR İÇİN AĞIRLIKLA ÇALIŞMA

Futbolcular ağırlıkla çalışırlarken üç alete muhtaçtırlar.

1 Çift elle tutularak yapılacak çalışmalar için çelik veya demir bir çubuğun yanlarına geçirilmiş çelik veya demir iki tekerlek. Aletin ağırlık yekunu (30 ilâ 40 pound) olacaktır.

2 Tek elle tutularak yapılacak çalışmalar için çelik veya demir daha kısa bir çubuğun yanlarına geçirilmiş daha küçük çelik veya demir iki tekerlek. Aletin ağırlık yekunu (10 ilâ 15 pound) olacaktır.

3 Çubuksuz tek çelik veya demir tekerlek (Ağırlığı 15 pound) olacaktır.

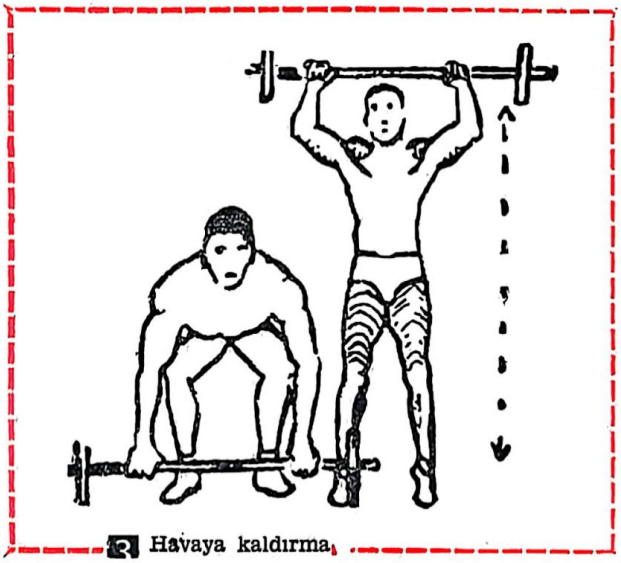
İngilizlerin ağırlık ölçüsü olan bir pound (450 gram) a eşittir. Bu aletlerin çalışacak futbolcu adedi kadar olması ideal ve toplu çalışma imkânları sağlıyacağından eğer mümkünse daha yararlı olur.

Hareketlerin tarifine başlamadan önce çok önemli bir nokta üzerinde durmam gerekiyor. Bu aletin yerden alınışı ve yere bırakılışı şeklidir. Alet katiyen yerden dizleri bükûp çömelmeden alınmaz ve gene dizleri bükûp, çömelmeden bırakılmaz. Eğer bu hususa dikkat edilmeyip âlet bükülmemiş dizlerle doğrudan doğruya belin eğilişi ile alınıp bırakılırsa futbolcunun sırt sinir ve adaleleri hattâ bel kemiği sakatlanabilir.

Genel olarak âletin alınışı ve kaldırılışı şu silsileyi takip etmelidir.

1 Dizleri bükûp âleti yerden alıp kasığa kadar kaldırma,

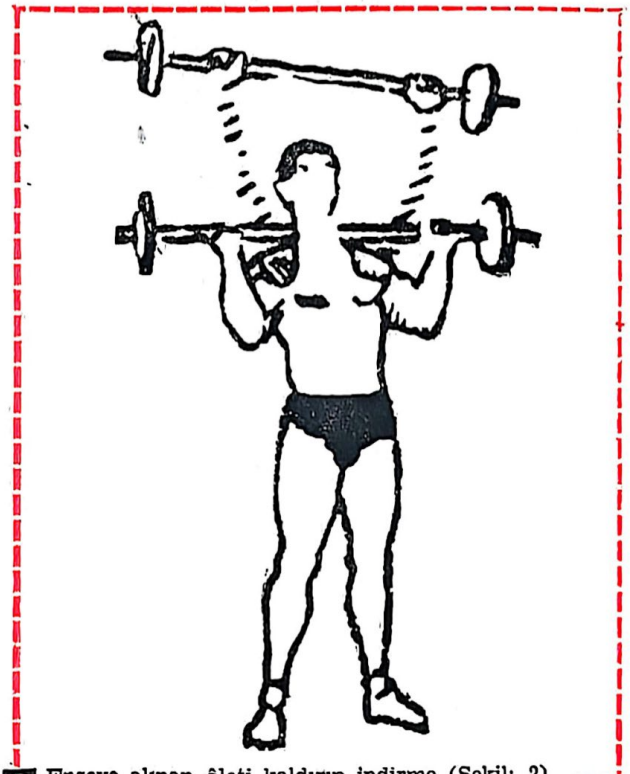
2 Göğüs hizasına alma



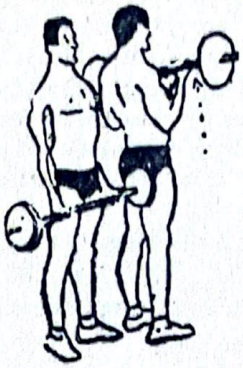
2 Havaya kaldırma

HAREKETLERİN SİLSİLESİ

1 Göğüse alınan âletle çömelip kalkma.

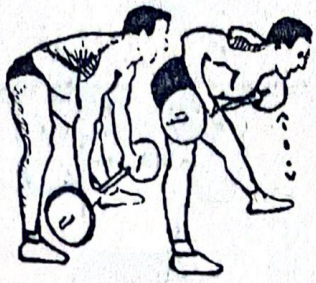


2 Enseye alınan âleti kaldırıp indirme (Şekil: 2)

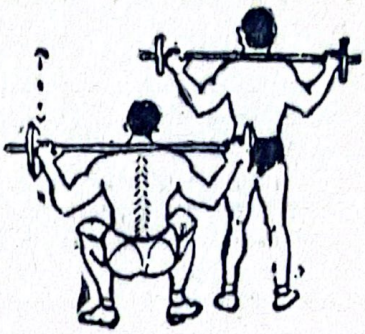


3 Aletin çubuğunu ters tutarak, yani ellerin tırnakları yere değil yukarı gelecek şekilde tutarak kaldırma, kasığa getirme omuz hizasına çekerek tekrar kasık hizasına bırakma (Şekil: 3)

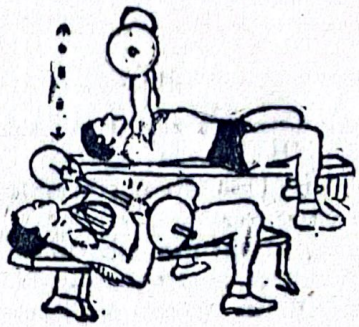
4 Tek elde tek tekerlek, diğer el kalçada, ayaklar açık, ağırlık olan tarafa eğilip doğrulma (Bu hareket her iki taraftan yapılacaktır) (Şekil: 4).



5 Ayaklar daha açık, gövde öne eğik âleti göğse çekip bırakma (Şekil: 5).



6 Enseye alınan âletle çömelip kalkma (Şekil 6).



7 Bir sıranın üzerine, ayaklar sıranın iki yanında olmak üzere sırt üstü yatarak göğüsteki âleti kaldırıp indirme (Şekil: 7).

8 Yerdeki âleti dizleri bükerek alıp birden göğüs hizasına kadar kaldırma ve aynı şekilde yere koyma.

9 Bir elde tek elle çalışma ağırlık âleti (sağ elde), sol el sıraya dayalı. ayaklar açık, sol ayak sıranın ayağına değecek kadar yakın, sağ eldeki ağırlığı sol ayak burnundan itibaren mümkün olduğu kadar yana ve yukarıya kaldırma, tekrar sol ayak burnuna kadar getirme (Bu hareket iki taraftan iki elle de yapılacaktır).

Yukarıda anlattığım hareketlerin herbiri bidayette altışar defa tekrarlanacak ve tedricen onar defaya kadar çıkartılacaktır. Her hareketin tekrarlanışları bittiği zaman futbolcular (30 - 40) saniye dinleneceklerdir. Bütün hareketlerin tekrarlanışları bittikten sonra hareketler bir kere daha baştan tekrarlanabilinir. Aradan beş veya altı ay geçtikten sonra bu çalışma silsilesine aşağıdaki hareketler ilâve edilecektir.

1 Enseye alınmış âletle sıçrayıp çömelme.

2 Göğse alınmış âleti yukarı fırlatır gibi sıçrama,

3 İki elde iki tekerlek, çömelip sıçrama.

AĞIRLIKLA ÇEMBER İDMANI

1 Enseye alınmış âletle çömelip kalkma,

2 Ayaklar bir duvara dayalı, yerde sırtüstü yatma, ensede iki elle tutulan tekerlekle belden doğrulup tekrar yatma.

3 Aletin önünde durup arkadan tutup çömelip kalkma.

4 Ayaklar bir sıra üstünde, eller yere dayalı, kolları bükerek yeri öper gibi alçalma, yükselme.

5 Enseye alınmış âletle sıraya çıkıp inme.

6 Göğüse alınmış âleti havaya kaldırıp indirme,

7 Eller ensede çömelmiş vaziyette zıplamalar,

8 15-20 metre aralıklı iki işaret ortasına ikibuçuk metre aralıkla konmuş engellerden atlayıp bir işaretten diğerine koşa koşa gidip gelme.

9 Ayaklar açık vücut öne eğik âleti göğse çekip indirme,

10 İki elde iki tekerlek üst-üste yanlara kaldırıp indirme. Yukarıdaki hareketlerin yapılacağı salon veya saha hareketlerin istedikleri âletlere göre çember şeklinde tanzim edilecektir. Her hareketin tekrarlanışları (30-40) saniye devam edecek bundan sonra postalar değişecektir. Bu arada futbolculara 40 saniyeden az 1 dakikadan çok olmamak şartiyle pasif bir dinlenme verilecektir. Futbolcular çemberi iki defa dolaşabilirler.

Netice olarak şunu söylemeliyim ki eğer futbolcular her çalışmada olduğu gibi ağırlıkla çalışmaları da faydasına inanarak, isteyerek, severek ve hareketlerin hakkını vererek yaparlarsa kanaatimce çok yararlanırlar.

Antrenmanı inanarak ve isteyerek yapmak mühim şeydir. Birkaç sene evvel İngiltere'de bir menecer, kadrosundaki futbolcularına (bale) yaptırarak vücutlarını suplesleştirme denemelerine girişmişti. Sonuç çok müsbet oldu. Futbolcuların vücut teknikleri belirli bir şekilde gelişti. Gelgelelim bu tarz çalışma etrafa yayılınca muhitin alay mevzuu oldu. Herkes futbolculara takılıyor: «Siz futbolcu musunuz yoksa bale artisti mi?» gibilerden iğneliyorlardı.

Futbolcular ister istemez bu umumi «Matrak geçme» nin etkisi altında kaldılar. Bale çalışmalarında isteksiz, neş'esiz çalışmaya başladılar. Bunu farkeden menecer bu tarz çalışmalardan vazgeçti. Çünkü o da inanmadan istemeden yapılan çalışmaların faydasızlığını biliyordu.

BÖLÜM : 8

Örnek bir Profesyonel Futbolcu

Müsabaka sporunun hergün antrenmana muhtaç olduğu bir çağda yaşıyoruz. Bugünün spor anlayışında kopuk filmler gibi, yılda birkaç aylık ve aralıklı çalışmalarla başarıya ulaşılamayacağı gerçeği, herkesce kavranmış ve benimsenmiştir. Futbol takımlarımızı bir maçın herhangi bir devresinde veya üstüste oynanan turnua maçlarının ilkinde değilse, ikincisinde, üçüncüsünde tanınmaz hale getiren sebeplerin başında, bu prensibi tam anlamı ile kavramamamız geliyor. Yaptıkları spor dalında, varmaları mümkün en üstün başarıya ulaşmayı içten isteyen bütün sporcular, mutlaka çalışmalarını, yiyip içmelerini, hava, güneş, deniz banyolarından yararlanmalarını, uykularını, cinsel hayatlarını, bakımlarını, (Spor Bilimleri) kurallarına göre gütmek zorundadırlar. Bunlara aldırış etmeyenler, hangi virtuöz kabiliyetinde olurlarsa olsunlar, istenilen seviyede sürekli bir başarıya ulaşamazlar. Kısacası, olacakları kadar olamazlar.

SPORCUNUN KONDİSYONU

Bugün «Antrenman Bilimi» nin meşru gayesi, sporcuyu (kondisyon) a sahip kılmak ve bunu mümkün olduğu kadar uzun sürdürmektir. Kondisyonun iki bacağı vardır:

1 — Sporcunun vücut ihtiyaçlarına tıpatıp uyan bir (Beslenme).

2 — Sporcunun vücut kapasitesi imkânlarını aşmadan eksikliklerini giderecek ve gücünü arttıracak uygun bir (Antrenman).

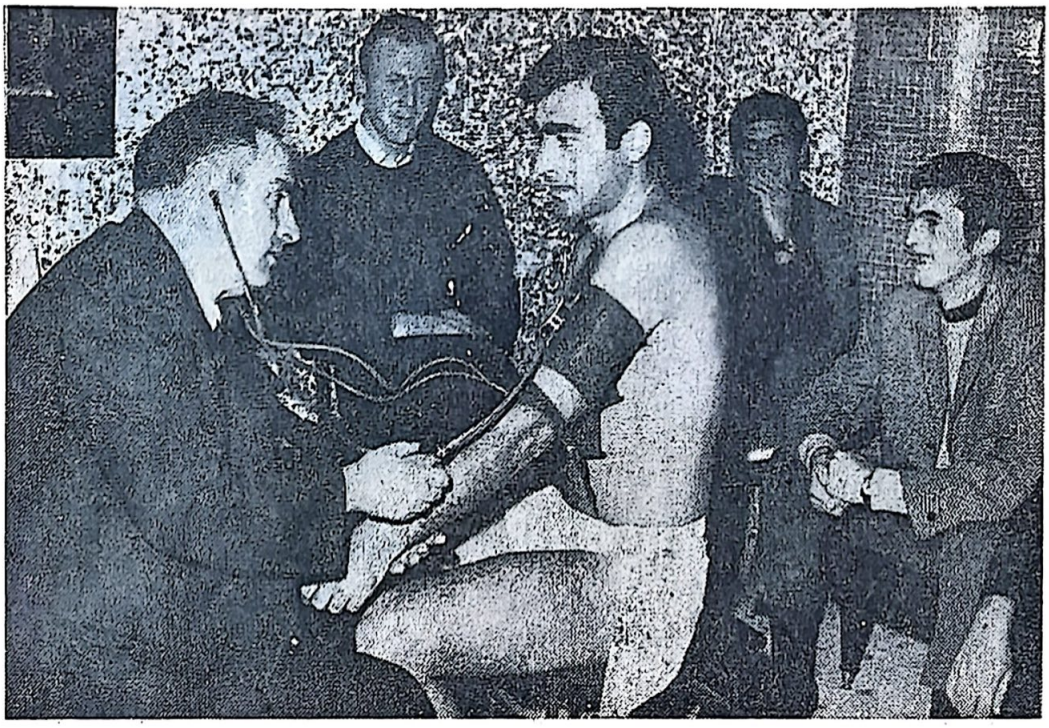
Birincisinin gerektiği gibi düzenlenmesi, bir (Diyetçi) ya da bu işle meşgul olmuş bir spor hekiminin işidir. Antrenman konusu ise, (Kondisyon) çalışmalarının tâyininde, izlenmesinde, sonuçlara göre plânlanmasında gene bir spor hekimine ihtiyaç gösterir. Geriye kalan (sportif antrenman) ın uygunlanması ise antrenöre aittir. Sporcu ileri ülkelerde (Spor hekimi + antrenör) işbirliği büyük faydalar sağlamaktadır. Halbuki bizim antrenörlerimiz, dolayısı ile sporcularımız bu değerli yardımdan tamamen yoksundurlar. İşte ben bu ideal işbirliğini hiç olmazsa, teorik olarak ortaya koyabilmek için (Spor Hekimliği) sahasına severek ve ciddi bir şekilde eğilmiş bulunan sayın Doktor Raşit Serdengeçti'ye müracaat ettim. Kendisi kabul ettiğini bana şu veciz mektupla bildirdi.

SERDENGEÇTİ'NİN MEKTUBU

«Sayın Gündüz Kılıç,

Ben bir Fenerbahçe'liyim. Eski Tıbbiye'lilerin çoğunun olduğu gibi.. Bu renklere bağlanışım mütareke yıllarından başlar. Şöyle böyle yarım yüzyıla yakın bir zaman yâni.. Siz ise özbeöz Galatasaraylısınız. Mektubunuzu aldığım zaman eski zamanlarda, Türk futbolunu yabancılara karşı temsil eden (Fener - Galatasaray) karmaları aklıma geldi. Türk futbolunun ve futbolcusunun hayrına bir fikir karması da neden kurulmasındı. Bu düşünce iledir ki, bütün yorgunluğuma ve vakit kıtlığıma rağmen müracaatınızı can ve gönülden karşılayıp, sorularınızı memnunlukla cevaplandırıyorum. Aynı zamanda Türk futboluna, (Türk futbolcusuna) çağımızın bilimsel kavramına giden yolu göstermekle çok hayırlı bir tutumun başlangıcına önayak olmanın zevk ve mutluluğunu paylaşıyorum sizinle. Başarınız hakkında iyi dileklerimle»

Dr. Raşit Serdengeçti.



Geçtiğimiz yıllarda Fenerbahçeli futbolcular toplu halde sağlık kurulundan geçirildi. Resimde Fenerbahçe takımının kaptanı Şeref Has'ı muayene olurken görüyorsunuz.

Konumuza (Aydın Dinç) isimli muhayyel bir profesyonel futbolcuyu kahraman olarak seçtik. Daha doğrusu, yarattık. Çünkü hemen söyleyeyim ki, Türkiye hudutları içinde bu isimde bir futbolcu yoktur. Bu isimde olmadığı gibi, bu düşüncede de bir futbolcu yoktur. Zira (Aydın Dinç), mesleğinde ulaşabileceği en üstün başarıya kavuşmayı ve bunu uzun seneler devam ettirmeyi aklına koymuş, çalışmalarını, yiyip içmesini, dinlenmesini, cinsel hayatını ve bakımını (Spor Bilimleri) kurallarına uydurmak için titizlikle çaba gösteren örnek bir sporcudur. Biz sayın Doktor Raşit Serdengeçti ile beraber (Aydın Dinç)'i Pazar günü oynanmış bir maçın ertesi gününden yâni Pazartesi gününden itibaren elimize alıp, gün gün onu ideal şekilde dilendirecek, yedirecek, içirecek, antrene edecek, boş zamanlarını değerlendirecek, cinsel hayatını düzenleyecek ve önümüzdeki Pazar günkü maçına kadar getirip, maçını oynattıktan sonra, maçı müteakip dikkat edeceği hususları da söyleyip onu tâ yatağına kadar götürecek, «Allah rahatlık versin» diyerek ayrılacağız.

Bir Alman futbolcusu sağlık kontrolüne tabi tutulurken.

Yukarıda, Türkiye'de böyle bir futbolcu yok derken, aslâ Türk futbolcusuna târiz etmek maksadında olmadığımı belirtmek isterim. Bizim futbolcularımızın istenilen yolda olmayışları kat'iyen kendi suçları değildir. Bu sahada onları gerektiği şekilde eğitemediğimiz için suç bizlerin, yâni yöneticilerindir. Bırakın kulüplerimizi, spor teşkilâtımız ve bunun yönettiği millî takımlarımız da böyledir. Henüz on senelik genç bir Cumhuriyet olan Tunus'ta bile daha şimdiden yetiştirilmiş iki tane (Mütehassıs Spor Hekimi) vardır. Bu sene de yabancı memleketlerde yetiştirilmeleri için üç hekime burs almışlardır. Bilimsel güdümlü sporun mihraklandığı temel müessese olarak bir de (Millî Spor Enstitüsü) kurmuşlardır. Herneyse, biz gene gelelim bu yazı serisinde ele alacağımız örnek futbolcumuz Aydın Dinç'e.

İlk önce onun tamamen sağlam olup olmadığını anlamak için kendisini mümkün olduğu kadar derinleştirilmiş bir (Spor Hekimliği) muayenesinden geçirdik. (Aydın Dinç)'in geçirdiği hastalıklar araştırıldı Psikolojik muayenesi yapılarak tipi tesbit edildi. Dolaşım, sindirim boşaltım ve duyu sistemlerinin klâsik muayeneleri yapıldı. Kemikleri eklemleri ve adaleleri incelendi Elektrikî muayenelerle (Sinir - adale) sisteminin uyarılma kabiliyetleri ve yorgunlukları araştırıldı. Bu muayene istirahatte ve eforla yapıldı. Kalbin fonksiyonel muayeneleri icra edildi. Biyolojik (Laboratuar) muayeneleri ile kan sayımı yapılarak, kanda şeker, üre, büyük abdestte parazit arandı. Röntgen muayenesi ile kalbin, akciğerlerin ve sindirim sisteminin durumları radyolojik olarak incelendi. Kulak, boğaz - burun, göz ve diğer duyu organlarının, lüzum görülen diğer sistemlerin dişlerin muayeneleri yapıldı. Çok şükür bizim (Aydın Dinç), bütün bu muayenelerden sapasağlam çıktı. Önümüzdeki sayfalarda sizlere Aydın Dinç'i kişiliğinin bütün özellikleriyle tanıştırdıktan sonra Pazartesi gününden itibaren artık onunla yedi gün, yedi gece hep beraber olacağız...

Aydın Dinç (26) yaşındadır. Yirmisine basarken amatörlüğe veda etmiş, ilk profesyonellik mukavelesini imzalamıştır. Sonuncusu, geçtiğimiz transfer ayında olmak üzere hiç değiştirmediği kulübünden dört defa transfer ücreti almıştır. Takımı birinci profesyonel liginde yer almaktadır. Spor hekimlerinin genel olarak sporda gençliğin (25) yaşında bittiğini kabul ettiklerini bilen Aydın Dinç (Spor Bilimleri) kurallarına uyarak futbolunu (36) yaşına kadar birinci sınıf olarak devam ettirmek gayesindedir.

Böylelikle dört transfer daha yaparak futbolu bıraktığı zaman bir kenarda, bugüne kadar biriktirdikleriyle beraber (200-250) bin liralık bir parası olacağını hesaplamaktadır. Bu da (36) yaşında spor dışında hâlâ genç sayılabilecek bir erkek için iyi bir sermayedir. Hem daha bugünden küçücük de olsa kaloriferli, konforlu bir apartman katına, elden düşme ufak da olsa bir otomobilciğe sahiptir. Ancak bütün bunları velinimeti olan futbol sayesinde yaptığını ve yapacağını asla aklından çıkarmamaktadır. (38) yaşına kadar rakipsiz olarak sahalarda topa hükmeden ünlü (Di Stefano) nun futbol yüzünden büyük servet kazandıktan sonra Madrid civarında yaptırdığı muhteşem villânın bahçesine mermer bir kaide koydurtarak üzerine altın suyuna batmış bir futbol topunun maketini oturtup altına da «Sana minnettarım sevgili dostum» yazdırttığını hiçbir zaman unutmamaktadır.

Aydın Dinç henüz (23) yaşına bastığı zaman her şöhrete ulaşan kimsenin etrafına üşüşen maceraperest, egoist dişilerin zararlarını anlayıvermiş, bu tehlikeli girdaba kapılmamak için iddiasız, yuva kurmayı ön plânda tutan hanım hanımcık bir aile kızı ile evlenmiştir. Eşi Eda Dinç kocasının mesleğinde ilerlemesi için çok anlayışlı ve titiz davranmakta, her türlü fedakârlığa seve seve katlanmakta, gayet de tutumlu hareket etmektedir. Zira ancak bu şekilde davranırsa kocası futbolu bıraktığı zaman müreffeh bir hayatın kendilerini bekleyeceğini bilmektedir.

Dinç'lerin Ethem adlı henüz yaşında bir oğulları vardır. Aydın Dinç içkiyi ancak kulüp doktorunun tavsiye ettiği kadar içer. Sigara kullanmaz. Kumar oynamaz. Bu iptilânın sinirlerine yapacağı tahribatı bilir. Sade ara sıra,

Manfredini boş vakitlerini daima ailesi yanında geçirir. Resimde Manfredini'yi eşi ve çocuğuyla görüyorsunuz.

Futbol hayatı kadar özel hayatı da düzgün olan Milân'lı Hamrin, çocuğuyla birlikte

vakit geçirmek için kendi mesleğine de faydalı olduğunu öğrendiği briç, satranç, dama, bilardo gibi oyunları oynar. Evinde bir de (ping-pong) masası vardır. Bâzen dostları ile sık sık da eşine avans vererek (ping - pong) maçları yapmayı pek sever.

Apartmanının küçük bahçesine yaptırttığı (sarkaç top) ile vakit buldukça oynaşmak da eğlencelerinden biridir. Aydın Dinç antrenör ile yöneticileri ile daima iyi geçinmek prensibindedir. Zaten mesleğinde her görevi seve seve kabullendiğinden aralarını bozacak bir sebep de olmaz. Hesabını bildiği için kulübünden avans, fazladan para istemek gibi şeyler de onun kitabında yoktur. O yalnız transfer aylarında para mevzuunu konuşur. Hem de ciddi olarak, tam konuşur.

Alabileceği en büyük parayı almaya çalışır. Takım ahengini hiç bir zaman bozmayan, kendini her zaman istikrarlı bir formda tutan, disiplinli, yöneticilerine saygılı bu futbolcunun bugüne kadar transfer aylarında yapmış olduğu taleplere «Hayır» denmemiştir. Kısacası kendisinin ve ailesinin hayat standardını toplum içerisinde vasatın üzerine çıkaran velinimeti futbola nankörlük etmeden, ona olaganüstü sevgi, saygı gösteren futbolseverlerin ve her fırsatta yardıma koşan çevresinin sempatisini kaybetmeden daha senelerce futbol oynamak emelindedir Aydın Dinç. Bu arada futbol kültürünü arttırmak ve yarın futbolu bıraktığı zaman kolunda bir de altın bilezik bulunsun diye daha şimdiden ilk önce (Bölgesel antrenörlük kursu) nu, sonra (Antrenörlük B.) kursunu bitirmiş olup bu yıl da (Antrenörlük tekâmül) kursuna gidecektir.

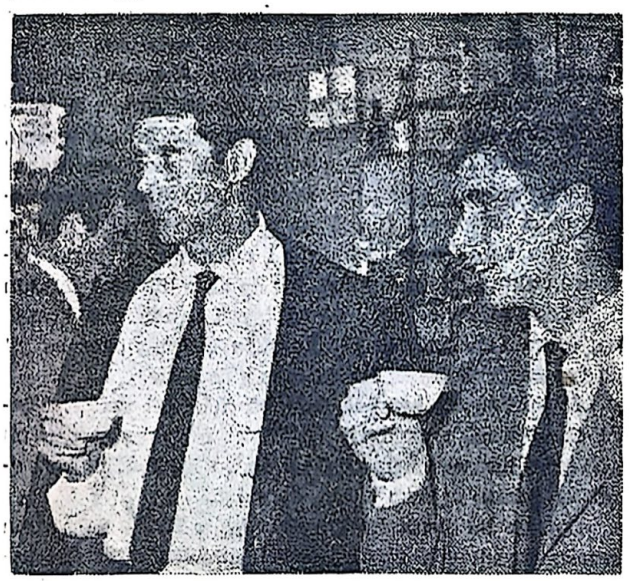
Aydın Dinç'in kendine göre bir felsefesi vardır. «Nasıl at, üzerine binenin iyi bir binici mi yoksa acemi mi olduğunu hemen anlarsa, futbol da bu işe kendini vermemişleri hemen anlayıp silkip atar» der.

Öyleyse bu örnek futbolcumuz Aydın Dinç'e daha uzun seneler soyadı gibi dipdinç olarak sevgilisi futbol ile beraber olmasını dileyerek artık çalışmalarımıza girişelim.

BİRİNCİ GÜN

DİNLENME GÜNÜ

Aydın Dinç (7.30) a ayarlanmış çalar saatin zili ile uyandı. Halbuki ekseriya zilden evvel gözünü açardı. Dünkü maç bir hayli yorucu geçmişti galiba. Fakat kazanmışlardı ya, mesele yoktu. İçerden mutfaktan tabak, çanak şıngırtıları geliyordu. Eşi, evlendiklerinden beri yanlarında olan Fatma hanımla beraber kahvaltıyı hazırlamakla meşguldü herhalde. Yatağından kalkarak mutfağa gitti. Eda Dinç'in yanağına bir (günaydın) pusesi kondurup onunla biraz gevezelik etti. Bir köşeye yerleştirilmiş çocuk sandalyasında cıvıldaşan oğlu ile oynaştı. Sonra banyoya geçip tıraşını oldu. On dakika kadar küvetin içinde, sıcak suda kalıp, duşunu yaparak tuvaletini bitirdi. Tam sekizde kahvaltı sofrasına oturdular. Gazeteler gelmişti. Spor münekkitleri takımının en iyilerinden biri olarak göstermişlerdi onu. Neşe ile kahvaltısına girişti. Doğrusu kahvaltısı pek doyumluk değildi amma, doktor, sabah, besisini böyle ayarlamıştı ve Dinç'ler doktorun talimatlarına harfiyen uyarlardı. 2-3 şekerli bir fincan hafif çay veya kahve, 30 gram reçel sürülmüş iki bisküvi.. Aydın Dinç kahvaltısını bitirdikten sonra gazetelerini alıp bir kere de sindire sindire, rahat rahat okumak için salona geçti. Radyoyu açıp hafif bir müzik bularak, uzanıp okumağa koyuldu. Saat onda eşi, elinde bir bardak taze sıkılmış meyve suyu karışımı ile gözüktü (üzüm, elma, armut). Bu (üzüm, elma, armut, portakal, mandalina, greypfrut) karışımı da olabilirdi. Sadece portakalgillerin karışımı (Laktik asit) meydana getirdiklerinden ve çok kullanıldıklarında (Gastrit - Mide zarı iltihabı) na yol açtıklarından ondan kaçınılmalıydı. Eda Dinç, sokaklık kıyafetini giymişti. Çarşıya gidip alış veriş yapacaktı. Aydın da onunla beraber çıkmak için çarcabuk giyindi.

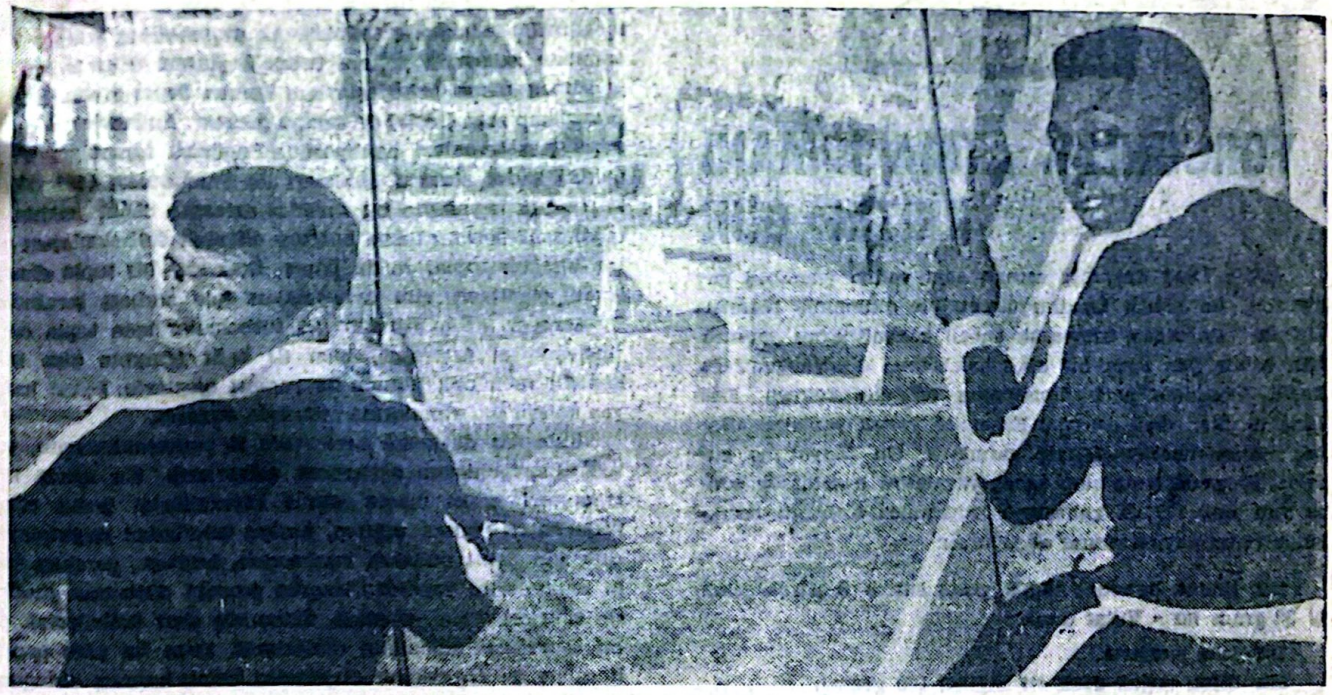


Boş vakitlerini kendi kulüp lokallerinde geçiren İtalyan futbolcularından Maldini ve Rivera

Maç ve antrenman saatleri dışında evinde dinlenen bir İtalyan futbolcusu

Hava çok güzeldi. Bu onun için hafif güzel bir yürüyüş olacaktı. Pusetine bindirip Ethem'i de yanlarına aldılar

Kadınlarla alış veriş yapmak bir hayli zordu amma bugün her şey Aydın'a iyi, güzel gözüküyordu. Evlerine döndükleri zaman saat (12) ye gelmişti. (12.30) da zevkle kurulmuş sofralarına oturdular. Aydın'ın yemek listesi şöyle tertiplenmişti: Bir porsiyon üzerine zeytinyağı ve bol limon gezdirilmiş haşlanmış sebze bir tabak haşlanmış tereyağlı pirinç (tuzlu) rendelenmiş peynirli. Bir tabak zeytinyağlı ve limonlu çiğ yeşil salata. Bir veya iki dilim ekmek. Bir yeya iki adet olgun meyve. Biraz kuru yemiş. Bir bardak kırmızı şarap veya kahve. Yemekten sonra Aydın Dinç yatarak bir saat kadar kestirdi. Saat üçe doğru Dinç'ler ufak otomobillerine atlayarak Boğaza doğru yollandılar. Hava çok güzel olduğundan sinemaya filân gidip kapalı, havasız bir yerde hapsolmak istememişlerdi. Beslenme rejimine göre Aydın Dinç, saat (16) da bir fincan şekerli çay, yahut bir bardak taze sıkılmış meyve suyu, veya bir bardak maden suyu içmeliydi. Tarabya'da müzikli bir pastahaneye girip hem bu işi hallettiler, hem de tatlı bir müzik dinlediler.



Dünya'nın bir numaralı futbolcusu Pele arkadaşı Amarildo ile birlikte açık havada vakit geçirirken

Eve döndüklerinde saat (17) yi biraz geçiyordu. Telefonla dostları Engin ile eşini aradılar ve briç oynamağa evlerine dâvet ettiler. Briç partisi iki saat kadar sürdü. Enginler gittiğinde saat (19.30) u geçmişti. Saat (20) de akşam yemeğine oturdular. Akşam yemeği şöyle olmalı idi: Bir porsiyon sebze çorbası veya şehriye çorbası. Bir porsiyon dana veya tavuk eti veya haşlanmış balık eti. Bir porsiyon tereyağ ilâve edilmiş sebze haşlaması 30-40 gram peynir. Bir olgun meyve, komposto veya pasta. Biraz kuru yemiş. Bir bardak hafif - roze şarap. Yemeklerini âfiyetle yedikten sonra hazırlanıp yürüyerek pek yakınlarında oturan Eda'nın anne ve babasının evine gittiler. Bu dinlenme günlerinde bazan da daha uzakta oturan Aydın'ın ailesinin evine giderlerdi. Eve döndükleri zaman saat (22.30) a geliyordu. Aydın Dinç pijamasını giymiş, dişlerini ovarken, mevsim başında kulüp doktorunun (sporcunun cinsel hayatı) konusunda vermiş olduğu konferanstan şu sözleri hatırlıyordu: Elbette ki genç, sağlam bir erkek olan futbolcunun da bir (cinsel hayatı) olacaktır. Yalnız bunda, yaptığı sporla bağdaşabilecek bir yolu izlemesi lüzumu da gün gibi âşikârdır. Cinsel hayat ve güdü de tamamen özel ve kişiseldir. Kiminde bu, kendiliğinden aşırı, veya normal, ya da bunun altındadır. Bu durumlara göre herkes için ayrı bir planlamaya ihtiyaç vardır. Genel bir kural herkese uygun düşmeyebilir.

Biz, normal güdüde bir futbolcuyu ele alırsak ona şu noktaları unutmamasını tavsiye edeceğiz. 1 — Cinsî temasları — zevk duymak ve duyurmak pahasına — sık tekrarlamayacak ve kendisine verilen kontenjanın dışına çıkmayacaktır. 2 — Aşırı tahriklere de muhatap olsa, bunları katiyen uzatmayacaktır. 3 — Sıkı idman ve maç günlerinden uzak zamanlarda ve kendine gelebilecek kadar zaman bırakabilecek şekilde ayarlayacaktır. Biz bunun için haftada en çok iki teması kendisine tavsiye edeceğiz ve bunlar için de (Pazartesi gecesi) ile (Cuma gecesi) uykudan önceki zamanı teklif edeceğiz 4 — Futbolcunun eşinin de anlayışlı ve kocasına yardımcı olacağını da peşin olarak kabul ediyoruz. Bu itibarla temas günlerinin birini dinlenme gününe, diğerini de maçtan iki gün evvelsine kasten rastlattık. Bu temaslar, bir önemli turnuva maçı oynayacağı zaman futbolcumuza miktarı, haftada hattâ on günde bire indirmesini tavsiye edeceğiz.

Çünkü cinsel münasebetler vücuttan çok (sinir sistemi) yorgunluklarına ve özellikle fazla (fosfor) kaybına yol açarlar. Bu ise, adale faaliyetleri için (Kalsiyum)la birlikte en lüzumlu madedlerden biridir. Bunun eksikliği (Neuro - Musculaire = Sinirsel - kasal) (Exitabilité = Uyarılma kabiliyeti) yi ve adale sinir kordinasyonunu önemli derecede azaltır. Ve başarısızlığa yol açar. En iyi ölçü, futbolcumuzun münasebeti takip eden gün veya günlerde kendisini yorgun ve çalışmaya isteksiz hissetmemesidir..»

Bu hatırlamalar bittiği zaman saat 23'e geliyordu. Demek dinlenme gününün ayakta geçen kısmı bitmek üzere idi. Zira bugünün programına göre en geç 23 de yatağında olması gerekiyordu.

Hamrin evinde istirahat ederken futbol dünyasından tamamen uzaktır. Resimde Hamrin ve eşini köpek ile şakalaşırken görüyorsunuz.

İKİNCİ GÜN

YORGUNLUK ATMA İDMANI KRİTİK GÜN

Aydın Dinç uyandığı zaman saat yediyi yirmibeş geçiyordu. Bu sabah kendini tamamiyle dinlenmiş hissetti. Hemen yatağından fırlayarak sabah kahvaltılarını yapmak için eşinin pek şirin bir köşe hazırlamış olduğu mutfağa koştu. Mutfakta nefis demlenmiş bir çay kokusu, Eda Dinç'in güler yüzü ile oğlu Ethem'in yarım yamalak «Baba, mama» hecelemeleriyle karşılaştı. Oh. Hayat ne güzeldi. Banyoda tıraş olup sabah tuvaletini bitirdikten sonra tam saat (8) de kahvaltıya oturdular. Kahvaltı sofrasında onun payına şunlar düşüyordu:

Bir fincan bulamaç (0,300 gram süt + 3 parça şeker + 30 gram un - Yulaf unu).

Bir katı yumurta.

Bir dilim soğuk dana eti söğüşü (30 gram).

Üç bisküvi (üzerine 15 gram tereyağı, 30 gram bal veya reçel sürülmüş),

Bir fincan çay (2 veya 3 şekerli).

Aydın Dinç kahvaltıdan sonra giyindi. Oturma odasına geçerek radyosunu açıp gazeteleri okumaya koyuldu. Saat

Antrenmanda hafif kültür - fizik hareketleri yapan Juliano.

(10) da bir bardak maden suyu içti. İsterse iki bardak da içebilirdi. Evdekilerle vedalaşarak otomobiline atlayıp antrenman sahasının yolunu tuttu. Soyunma odasına girdiği zaman takım arkadaşlarının hemen hepsi orada idiler. Hazırlanıp saat (10,30) da sahaya çıktılar. Antrenörleri daha evvel çıkmış onları bekliyordu. Bugünkü idmanları 30-40 dakika kadar sürerdi. Hocaları ilk önce onları (10) dakika (soğuk havalarda bu müddet artardı) kadar ısıttıktan (eşofman) sonra sahaya bol top dökerek futbolcularını ya bir kişi bir topla, ya da ikişer, üçer kişi bir topla olmak üzere istedikleri gibi oynaşmaları için serbest bırakırdı. Bu serbest top çalışmaları ile futbolcular hem topla olan ünsiyetlerini arttırmış, hem de hafif tempolu olsa bile kontrol ve teknik idmanı da yapmış olurlardı. Fakat katiyen kaleye şut atmalarına müsaade etmezdi.

Kaleciler de kendi aralarında el yumuşaklıklarını, tutuş alışkanlıklarını arttırarak çalışırlardı. Bu arada antrenörleri geçen maçta yanlış hareketlerini tesbit ettiği futbolcuları yanına çağırıp, herkes tarafından duyulmayacağı için izzeti nefisleri kırılmadan, başbaşa, gereken ferdi tenkidlerini yapardı. Maçtan sonraki dinlenme gününde sinirleri iyice yatışmış, dinlenmiş olan futbolcular da bu tenkidleri sükûnetle dinlerlerdi. Hem bu süre içinde hocaları da soğukkanlı düşünmek fırsatı bulmuş olduğundan tenkidleri de, fena bir maçın hemen akabinde o kızgınlıkla yapılan tenkidler kadar kırıcı olmazdı. Zaten bu hallerde yorgun vücutlu, yorgunluktan düşünme kabiliyetleri azalmış futbolcuların reaksiyonları da menfi olabilirdi.

Serbest çalışma süresi bitince antrenörleri onlara futbol oyunundaki vücut hareketlerinden ilham alınarak düzenlenmiş bir (Futbol kültür - fiziği) serisi yaptırdı. Bu hareketler kesintisiz (15) dakika kadar sürdü. Bu nevi kültür - fiziği bazen de toplarla yaptırtırdı. Çalışma bittiği zaman iyice terlemişlerdi. Hocaları onları âmiyane tâbiri ile (nefes nefese) halleri geçinceye kadar sahada yürüttü. Bu arada öndeki çalışma günleri için bâzı talimatlar da verdi. O, her antrenmandan sonra muhakkak böyle hareket eder, hattâ çalışmalarından çok memnun kaldığı idmanlardan sonra onlara teşekkür edici şeyler de söylerdi.

Böylece ancak kalb atışları az çok normale döndükten sonra onları soyunma odasına gönderirdi. Aydın Dinç soyunma odasına, eşofmanını çıkarmadan üzerine başını ve omuzlarını örten bir battaniye örtüp bir müddet böylece istirahat etti ve bu arada içine bir kahve kaşığı tuz atılmış çayını içti. Bu şekil de dinlenmiş vücuttaki terin iyice boşanması içindi. Sonra duşa girdi. Duş yapmanın da bir usulü vardı. Dışarda hava soğuksa duşa ılık su ile başlamalı, yavaş yavaş ısıtmalı, sonra yavaş yavaş soğutarak, soğuk duş ile çıkmalı idi. Eğer dışarda hava sıcaksa duşa gene ılık su ile başlamalı, yavaş yavaş soğutmalı, sonra yavaş yavaş sıcaklaştırarak duştan sıcak su ile çıkmalı di. Aydın Dinç duştan sonra havlu ile vücudunun her yerini adamakıllı kuruladı, kuruttu. Zira vücudun, az da olsa ıslak kalması siyatik ve romatizmal bir sürü aksaklıklara yol açabilirdi. Hattâ ayak parmaklarının aralarını bile iyi kurutmaz ise mantar hastalığına uğrayabilirdi. Böylece kurunduktan sonra kuru ve sıcak bornozunu giyip 15-20 dakika uzanıp istirahat etti. Çünkü eğer birdenbire ve çabucak giyinirse vücudünü bir ikinci ter kaplar, onu hem rahatsız eder, hem de dışarda üşütmesine sebep olabilirdi. Soyunma odasından ayrıldığı zaman saat (12) ye geliyor-

Normal bir antrenman sonunda antrenör Fabri, takım çalışması dışında futbolculara taktiği izah eder. Resimde Antrenör Fabri'yi Rivera ve Trappattoni ile açık havada gezerken onlara maçlarda düşen görevleri anlatıyor

du. Otomobiline atlayıp evine yollandı ve Dinç'ler tam saat (12.30) da yemeğe oturdular. Bugün yemeği şöyle tertiplenmişti:

Havuç - domates salatası (zeytinyağlı, bol limonlu),

Sığır etinden kebap veya kızartma (120 gram), yanında haşlanmış taze patates (250 gram) veya pirinç haşlaması (30 gram),

Bir porsiyon peynir (30 - 40 gram).

Bir adet sütlü pasta, iki adet olgun meyve,

Bir bardak kırmızı şarap.

Yemekten sonra Aydın Dinç, uzanıp bir saat kadar kitap okudu. Bu müddetten sonra da biraz kestirdi. Evde o gün büyük temizlik vardı. Onu pek ayak altında istemediklerini sezdi. Sokağa çıkıp civardaki bilârdo salonuna gitti. Biraz seyretti biraz da oynadı. Saat (17) ye doğru tekrar evine döndü ve saat (17) de:

Bir bardak şekerli süt, iki adet bisküvi, 20 gram gravyar peyniri, bir adet olgun meyveden ibaret olan akşam kahvaltısını yaparak kulüp lokaline gitmek üzere evinden çıktı.

Bazı arkadaşları Pazartesi, Salı ve hattâ başka günler kulüp masörüne (yorgunluk masajı), antrenman ve maçlardan hemen önce (ısıtıcı ve hazırlayıcı masaj) yaptırırlardı, ama o iyi dinlenen, iyi beslenen, iyi çalışan bir sporcunun buna ihtiyacı olmadığı kanısında olduğundan masajı itiyat edinmemişti.

Maçlardan evvel ise, ilerde (maç günü) nde göreceği ısınma şeklini tercih ederdi. Kulüp masörünü ancak tedavi ve (tedavi masaj) ları için gidip bulurdu. Kulüp lokalinde saat (18) den (19) a kadar hocaları minyatür futbol sahası üzerine dizilmiş piyonlarla geçen maçın genel kritiğini yaptı. Takım halinde, hat hat yapılan hatâları ve sevapları sıraladı. Bugüne, sabah yapılan ferdi kritikten

sonra, akşam yapılan genel kritiğin de koyuluşunun sebepleri, futbolcuların hatâlarını bir an evvel öğrenip yarından itibaren başlayacak esas antrenmanlarda onları düzeltmek için zaman ve fırsat bulabilmeleri içindi. Kritikten sonra Aydın Dinç bir müddet daha lokalde kalıp takım arkadaşları ile konuşup, hocalarının söylediklerini tartıştıktan sonra evine döndü.

Tam saat (20) de akşam yemeğine oturdular. Ona şu yemekler hazırlanmıştı:

Bir tabak sebze çorbası, bir porsiyon tavuk, veya dana eti veya balık haşlaması,

Bir tabak haşlanmış patates veya pirinç.

Bir porsiyon peynir, bir kâse taze meyveden yapılmış komposto, iki tane olgun meyve, bir fincan kahve.

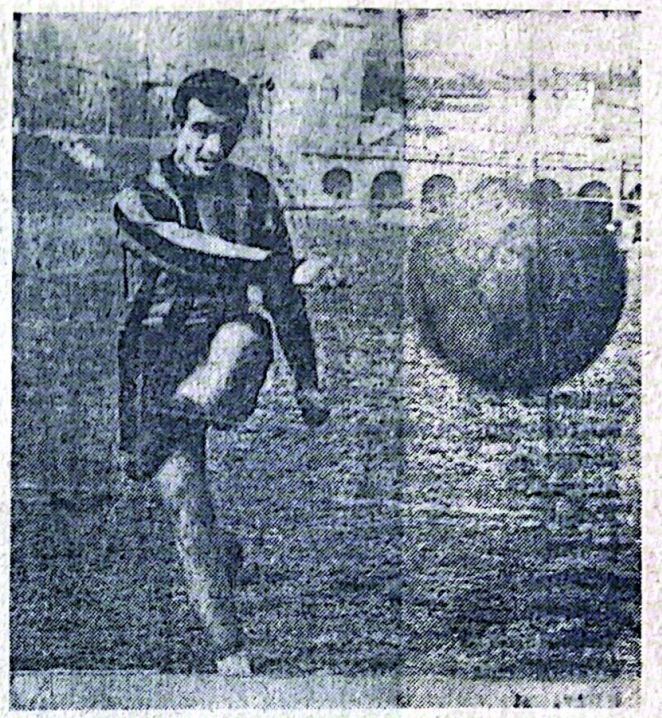
Yemekten sonra karı - koca hazırlandılar. Eda Dinç, günlerdir methini işittiği piyesi görmeleri için tiyatroya bilet almıştı. Piyes cidden güzeldi. Eve döndükleri zaman saat (23.30) idi. Halbuki bu gece Aydın'ın en geç saat (23) de yatması gerekiyordu. Fakat olmuştu bir kere Aydın Dinç çarçabuk soyunarak bir bardak maden suyu içtikten sonra yatağına girdi.

ÜÇÜNCÜ GÜN

EN AĞIR TEKNİK VE KONDİSYON

Aydın Dinç bu sabah eşi Eda'nın dürtmeleri ile uyandı. Başucunda duran eşi hem onu omuzlarından silkeliyor, hem de «Aydın! Ne oldu sana bu sabah, saatin zilini bile duymadın» diye söyleniyordu. Saat (7.30) u beş geçiyordu. Bu her halde dün gece biraz geç kalışının cezası idi. Acele ile yatağından kalktı ve hemen banyoya mûtad tuvaletini yapmak üzere koştu.

Şöhretli futbolcu Pele her antrenmanda yaptığı zor hareketlerin mükâfatını maçlarda elde ettiği başarı ile görür



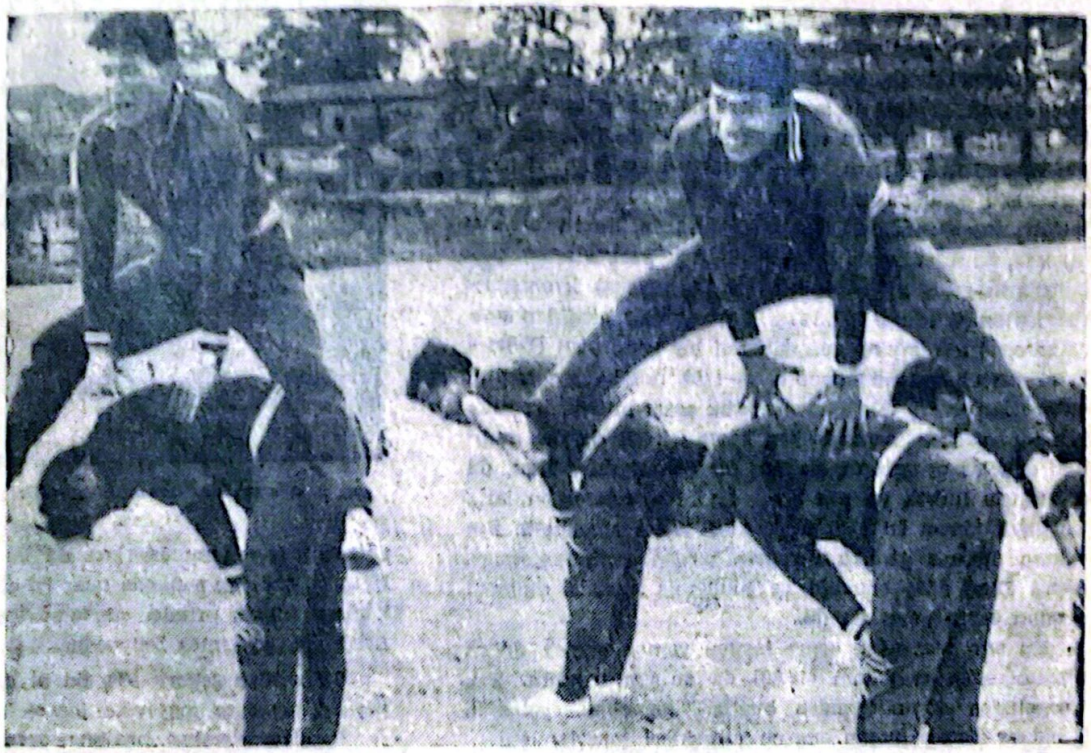
Antrenmanda şut atan İtalyan futbolcusu Corso.

Tuvaleti bittikten sonra her sabah olduğu gibi küçük yer baskülünde tartıldı. Yalnız her sabah değil, her antrenman dönüşünde de muhakkak tartılırdı. Çünkü kulübün doktoru sayın Raşit Serdengeçti, onlarla yaptığı bir konuşmada aynen şunları söylemişti: «Her sporcunun en iyi müsabakalarını çıkardığı ve form gösterdiği hallerdeki vücut ağırlığı onun (ideal kilo) sudur. Bu sporcu (futbolcu) kondisyonunu muhafaza ettiği sürece hemen e sâbit kalır. Bütün oynamalar 200-300 grama inhisar eder. Eğer düzenlenen beslenme reçetesinden sonra bir, iki hafta devamlı bir kilo düşmesi veya artması gösteriyorsa hemen vakit kaybetmeden hekime baş vurması ve onun yapacağı incelemelere rıza gösterip durumunu düzeltmesi gerekir. Başka bir hastalık veya yorgunluk ve ilâh.. gibi sebebe bağlı değilse bu düşme ya da artma, o zaman hekimi bazı maddelerin miktarlarında gereken arttırmaları veya indirmeleri yaparak kendisine en uygun yeni bir (beslenme reçetesi) düzenler.

Bunlar düzenlenirken birdenbire sporcunun alışkanlıkları göz önüne alınmadan hareket edilmez. Sonra bazı maddelere karşı olan tahammülsüzlüğüne de önem verilir. Yumurta, süt, bal gibi... Zaten herkes için basmakalıp bir reçete verilememesinin sebebi de budur. Tesadüfen birbirine uyan kişilerden kurulu ekipler için ayni reçete, fakat gene de ayrı miktarlarda uygulanabilir. Bir kaç bilim kuralı daha önemle göz önünde tutulmalıdır.

1. Yemek saatleri muntazam olarak gösterildiği gibi uygulanmalıdır.
2. Yemekler iyi çiğnenmeli ve ağızda tükrükle muamelelerine fırsat verilmelidir.
3. Hiçbir içecek maddesi, mevsim sıcak bile olsa katiyen buzlu veya çok soğutulmuş içilmemelidir. Yemekler esnasında ve dışında reçetede gösterilenden başka içecek alınmamalıdır.

Dinçler tam saat (8) de sabah kahvaltılarına oturdular. Aydın'ın sabah kahvaltısı şöyle sıralanıyordu:



Dünya Kupasında büyük basarı elde eden Kore Milli Takımı oyuncuları kültür - fizik hareketleri yaparlarken

Bir fincan unlu - sütlü bulamaç (Evvelce tarifi yapılan),

Bir katı yumurta, bir dilim soğuk dana söğüşü (30 gram),

Üç adet bisküvi (15 gram tereyağı 30 gram reçel veya bal sürülmüş),

Bir fincan çay (2-3 şekerli).

Kahvaltıdan sonra Aydın Dinç sofrada söyle yarım yamalak göz gezdirdiği gazetelerini alarak daha dikkatlice okudu. Bu arada eşi de giyinmiş, beraber çıkmak için bekliyordu.

Eda Dinç'in teyzesi hasta olduğundan Aydın onu teyzesinin evine bırakıp antrenman sahasına gidecekti. Bir bardak maden suyu içtikten sonra çıktılar. Soyunma odasına geldiği zaman takım arkadaşlarını daha ciddi şekilde hazırlanırlarken buldu. Zira bugün haftanın en ağır idmanı yapılacaktı.

Tam saat (10.30) da bütün futbolcular sahada idiler. Önce (15-20) dakika hocaları onları eşofman hareketleri, koşuları ile iyice ısıttı. Ekseriya bu hareketleri yaparken bile toplarından ayrılmazlar, ya herkeste birer top, ya iki kişide bir top, ya üç kişide bir top olmak üzere kültür - fizik hareketlerini bile toplarıyla yaparlardı. Hocaları, futbolcuların mümkün mertebe toplarından uzaklaşmamalarını temin eden çalışmalar düzenlerdi. Tabii bu hareketler vücudün her yerini ısıtacak, yumuşatacak ve ağır çalışmalarda herhangi bir katılaşmaya, kasmaya, rüptüre meydan vermeyecek şekilde tertiplenmişti. Sonra (40-45) dakika kadar teknik çalışmalar yaptılar. Bunun bir kısmı da tekniğin daha üstü olan maharet idmanlarına ayrılmıştı. Teknik çalışmalarda futbolcuların; muhtelif şekilde ve sür'atte, ayaklarının her yeri ile top sürüşleri, her şekilde paslaşmalar, her şekilde vuruşları (ayağın her yeri ile) her türlü kafa pasları ve şutları, her türlü ve vücudün muhtelif yerleri ile stopları, her türlü ayak ve vücut driplingleri, her türlü ve ayağın her yeri ile top alış ve dönüşleri, çabuk topa doğru gidip çabuk hâkim oluşları, hasmın ayağındaki topa girişleri ve söküşleri ve saire gibi temel ünsiyetleri geliştirilmeğe gayret ediliyordu. Bu çalışmaları futbolcular ilk önce rakipsiz olarak yapıyorlar, sonra da rakibe rağmen yaparak antrenman futbol oyunu içindeki pozisyonlara kadar inşa ediliyordu. Pek tabii çalışma temposu da gittikçe hızlanıyor, çalışma yükü gittikçe ağırlaşıyordu. Böylece bu nevi teknik çalışmalar onlara ayni zamanda kondisyon da vermiş oluyordu. Bu süre zarfında kaleciler de (kaleci tekniği) idmanları yapıyorlardı. Teknik çalışmalar bittikten sonra hocaları onları

İngiltere meneceri Alf Ramsey bir antrenmanda futbolculara taktik verirken.

aktif bir şekilde bir müddet dinlendirip (40-50) dakika süren ve futbolculara çok ağır çalışma yükü yükleyen esas kondisyon çalışmalarına geçiyordu. Hocaları onlara büyük yorgunluklarda kontrollerini nasıl kaybediverdiklerini anlatmak, kendisi de kontrollerini kaybedenleri ve böylece yorulanları kolayca anlamak için olacak çok defa gene toplarla çalıştırıyor, veya yorucu koşuların, hareket serilerinin sonunda onları bazı top kontrollerine, şut atmalara, top sürmelere filân tabi tutuyordu. Bazen direkler dikerek, engeller sıralayarak hazırladığı parkurlardan futbolcuların geçiş müddetini de (topla, topsuz) kronometresi ile tesbit ederdi. Kondisyon çalışmaları bittikten sonra antrenörleri onlara çok eğlenceli bir oyun olan (Dört - kale) futbol oyununu oynattı ve (15) dakika sonra tam en zevkli yerinde düdüğünü çalarak maçı bitirdi. Kondisyon idmanlarının sonunda hep böyle (15-20) dakika muhtelif oyunlar oynarlardı. Entbol, bir dokunuşlu futbol, iki dokunuşlu futbol, on pas bir gol gibi oyunlardı bunlar... Bugünkü idman iki saat on dakika kadar sürmüştü. Soyunma odasına girdikleri zaman terden sırılsıklamdılar. Aydın Dinç âdet edindiği ve bildiğiniz şekilde dinlendi duşunu yaptı, evine döndü.

Bu ağır idmandan sonra hemen yemek yemek doğru olmadığından saat tam (14.30) da sofraya oturdu. Eşi, teyzesinden dönmediğinden bugün yemekte yalnızdı. Emektar Fatma hanım ona şu yemekleri hazırlamıştı:

Zeytinyağlı ve bol limonlu domates - havuç salatası. 120 gram sığır kızartması, yanında 30 gram pirinç haşlaması, (30 - 40) gram peynir. Sütlü pasta, iki tane olgun meyve, bir bardak kırmızı şarap.

Aydın Dinç yemeğini bitirir bitirmez soyundu ve yatağına girdi. Yarım saat kadar kitap okuduktan sonra gözleri kapanmağa başladı ve bir saat uyudu. Uyandığı zaman eşi de eve dönmüştü. Oturmuş ingilizceye çalışıyordu. Zira bugün saat (18) de ingilizce hocaları gelecekti. Aydın, yurt dışına yaptığı birkaç spor seyahatinde dil bilmemenin acılığını tatmış ve böylece karı - koca ingilizce öğrenmeğe karar vermişlerdi. Yarın öbürgün dışardaki

Alman futbolcusu Höttges bir yer çalışmasında

antrenör kurslarını izlerken de bu ona lâzım olacaktı. Hem bu mevsim sonunda işler iyi gider, maçlarını bol bol kazanıp büyük primler alırlarsa inşallah eşini ilk defa Avrupa'ya götürmek istiyordu. Saat (17.30) da:

Bir bardak şekerli süt, iki bisküvi, (20) gram gravyar peyniri, bir olgun meyveden ibaret ikindi kahvaltısını yaptı.

İngilizce dersleri bittikten sonra biraz dinlenip saat (20) de akşam yemeklerini yediler.. Akşam listesi aşağıdaki gibiydi:

Bir tabak sebze çorbası, bir porsiyon balık haşlaması, bir tabak haşlanmış patates, bir kaç taze meyve kompostosu, iki olgun meyve.

Yemekten sonra hem biraz yürümek, hem de biraz sohbet etmek için civarda oturan takım kaptanları (Yüce Baş) ın evine gittiler. Kadınlar bir kenarda kadın kadına konuşurken, Aydın da kaptanı ile biraz satranç oynadı. Saat (22) ye gelirken ikisinin de gözleri küçülmeğe başladı. Bugün hayli yorulmuşlardı. Dinç'ler evlerine dönüp yatağa girdiklerinde saat (22.30) olmuştu.

Arjantin Milli Takımı antrenörlerinin nezaretinde hafif bir çalışma yaparken.

DÖRDÜNCÜ GÜN

AĞIR TAKTİK İDMAN GÜNÜ

Aydın Dinç saat (7,30) da yatağından kalktığı zaman dünkü ağır idmana rağmen kendini hiç de yorgun hissetmedi. Tamamiyle dinlenmişti. Neş'e ile eşinin çok sevdiği son şarkılardan birini ıslıklayarak mutfağa koştu. Eda Dinç ile (günaydın) laşıp oğlu Ethem'i havalara hoplatarak oynaştıktan sonra gene dudaklarında ıslıkla çaldığı o şarkı olarak banyoya sabah tuvaletini bitirmeğe koştu. Sabah kahvaltısına tam saat (8) de oturdular. Bu sabahki kahvaltı biraz değişikti:

Bir fincan 2-3 parça şekerli çay veya kahve,

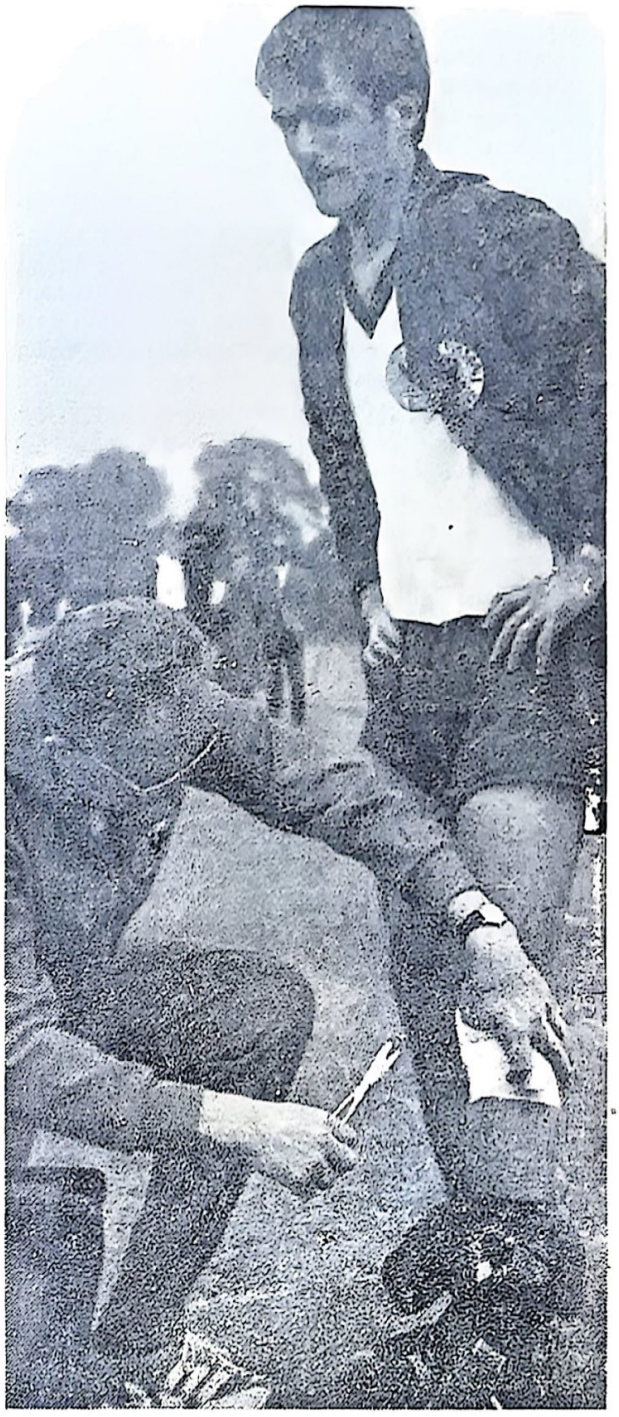
Bir dilim (20 gram) tereyağlı (15 gram) kızarmış ekmek, bir dilim reçel (30 gram) veya bal (30 gram) sürülmüş kızarmış ekmek veya ekmek kabuğu veya bisküvi,

Bir fincan sütlü bulamaç (Tarifi evvelce yapılmıştı).

Aydın Dinç kahvaltıdan sonra salona geçti. Yeni aldığı birkaç klâsik plâğı pikabına yerleştirerek dinlemeğe koyuldu. Klâsik batı müziğini çok severdi. Onları dinlerken içinde büyük işler başarmak arzusu ve kuvveti duyardı. Bunun için de ekseriya maç günü sabahları da bir müddet müzik dinlemeği âdet edinmişti. Bu sabah evden her zamankinden daha erken çıktı. Zira otomobilini eşine bırakacak, antrenman sahasına dolmuşla gidecekti. Eda Dinç sonra gelip onu staddan alacak ve öğle yemeklerini dışarda, deniz kenarı bir yerde yiyeceklerdi. Antrenman tam saat (10.30) da başladı. Bugün dünkü antrenman dozundan biraz daha hafif olmak üzere fakat gene de futbolculara çalışma yükü yüklemede ağır taktik idmanı yapılacaktı. Hocaları onları bermûtad (15-20) dakika ısıttı. Vücutlerini yapılacak hareketlere hazırladı. Sonra da bire karşı bir, bire karşı iki, ikiye karşı iki, ikiye kaşı, üç, üçe karşı üç, ikiye üçe karşı dört vesaire çalışmaları, ver-kaçları (duvar pası) yaptırarak, boşa kaçmak, saha boşaltmak yolları göstererek onların, taktiğin temel ünsiyetlerinde kusursuz olmalarına uğraştı. Sonra da bir müddet bu çalışmaları mevki taktikleri üzerine kurarak yâni parça parça futbol oyunundaki hallere uydurarak mevkilerine göre futbolcularını çalıştırdı.

Böylece her mevkiin futbolcusu da kendi yerinin taktiğini geliştirmiş oldu. En nihayet sıra, takım halinde defansif ve ofansif taktik çalışmalarına geldi. Hocaları bütün bu çalışmalarda sür'ate, çabukluğa, çevikliğe, mücadele azmine son derece dikkat ediyordu. Böylece futbolcular bu idmanda taktik bilgilerini geliştirirken kondisyon idmanı da yapmış oluyorlardı. Hattâ yapılan hareketler kontrollu sürüşler, stoplar, paslar, vuruşlar, driplingler, vesaire istediğinden aynı zamanda teknik arttıran bir antrenman da oluyordu bu tarz çalışış.

Taktik idmanı sonuçlandıktan sonra öğrendiklerini sıcağı sıcağına tatbik edebilmek için yirmibeşer dakikalık iki devre çift kale oynadılar. Bundan evvelki taktik çalışmalar kısmı (45 - 50) dakika sürmüştü.



Alman Milli Takımının forvet oyuncusu Overhat antrenmanda geçirdiği hafif bir sakatlığı tedavi ettirirken.

Bu idmanda kaleciler de (kaleci taktiği) çalışmalarına tâbi tutulmuşlardı. Yâni bütün idman müddeti birbuçuk saati geçmişti. Bazen haftanın bu antrenman gününde sahalarına dâvet ettikleri iddiasız, amatör bir kulüp takımı ile doğrudan doğruya (Eşofman yaptıktan sonra) bir antrenman maçı yaptıkları da olurdu. Böyle maçları antrenörleri idare eder ve bazen oyunu durdurarak, bazen de oyuncuların yanlarına yanaşıp oyunun gidişini bozmadan gereken ikazlarda bulunurdu. Antrenörlerinin inancına göre haftanın bu ikinci ağır idmanına kadar iyileşip, idmana çıkamamış olan sakat futbolcuları bundan sonraki antrenmanlarda deneyip takıma koymak çok yanlış bir

yoldu. Hele maçtan bir gün evvel veya maç sabahı sakat bir futbolcuyu deneyip takıma almak bir felâketti. Zira bir müddet dinlendikleri için belki o sakat futbolcular bu hafif denemelerde arıza göstermeyebilirler, fakat maçta zorlanınca sakatlıkları nüksediverirdi. Böylece hem takımlarını eksik bırakırlar, hem de sakatlıklarının devamı çok daha uzardı. Ayni zamanda hoca denemelerde tekrar sakatlanan futbolcunun yerine koyacağı ruhen ve Cuma günleri yapılan (özel taktik) idmanında da bedenen ve kafaca hazırlamağa vakit bulamazdı. Antrenörlerinin bu inancı bâzı tembel ve nazlı takım arkadaşlarının da kaprislerini yok etmişti. Aydın Dinç stadı terkederken saat (13) e geliyordu. Eşi kapıda onu otomobille bekliyordu. Bu ağır idmandan hemen sonra yemek yenmeyeceğinden öğle yemeklerini saat (14.30) da yemeleri gerekiyordu. Boğaza gittiler. Biraz dolaşıp, vakit geçirdikten sonra sık sık gittikleri, deniz kenarında şirin bir lokantaya oturdular. Lokantanın aşçıbaşısı takımlarının koyu bir taraftarı, hastası olduğundan ona nazları geçerdi. Aydın için aşçıbaşıya hazırlattıkları yemek listesi şöyle idi:

Bir porsiyon zeytinyağlı ve bol limonlu salata,

Bir porsiyon kebap yahut haşlama et (yağlı, sossuz),

Bir porsiyon yeşil sebze, veya haşlanmış patates, veya pirinç (Yeşillik salata ve sebze varken garnitür olarak bile bu gibi nişastalılar katiyen verilmemelidir), 30 gram peynir, bir kâse şekerli yoğurt (250 gram), bir tane olgun meyve.

Yemekten sonra Emirgân'daki kahvelerden birinde birer kahve içtiler. Evlerine döndükleri zaman saat (17) ye geliyordu ama doktorun direktiflerine göre bugünden itibaren ikindi kahvaltıları kaldırılmalıydı. Zaten karnı da toktu ya. Aydın Dinç uzandı. Biraz gazete ve mecmuaları karıştırdı. Sonra da evden çıkıp kulüp lokaline uğradı. Takım arkadaşları ile konuştu. Saat (8) de akşam yemeğine oturmak üzere evine döndü.

Eşi ona şu yemekleri hazırlamıştı:

Bir tabak sebze veya şehriye çorbası, bir porsiyon et, veya balık veya iki yumurta, bir porsiyon haşlanmış ve

Dünya Kupasında büyük bir başarı elde eden ve finali İngiltere ile oynayan Alman Milli Takımı, bir çalışmaya çıkmadan evvel toplu halde

Macar Milli Takımının as futbolcusu Bene, bir idmanda yer kültür fiziği yaparken.

üzerine taze tereyağ konmuş sebze veya patates, 30 gram peynir, bir olgun meyve veya komposto.

Dinçler yemekten sonra ne yapalım diye düşünürlerken kapı çaldı. Takımının santrhafı (Engin Demir) eşi ile birlikte onları ziyarete gelmişlerdi. Saat (22) ye kadar oturup tatlı tatlı konuştular. Sonra biraz da yürüyüş olsun, temiz hava alsınlar diye onlarla beraber sokağa çıkıp köşe başına kadar beraber yürüdüler.

Eve dönünce Aydın Dinç, bugünden itibaren Cumartesi akşamı dahil saat 22 ilâ 22.30 arası alması gereken şu gıdaları aldıktan sonra yatağına girdi.

Bir fincan çay, veya ıhlamur, veya süt. Birkaç bisküvi (tereyağ ve reçel de sürülmüş olabilir).

BEŞİNCİ GÜN

ŞUT VE ÖZEL TAKTİK İDMAN GÜNÜ

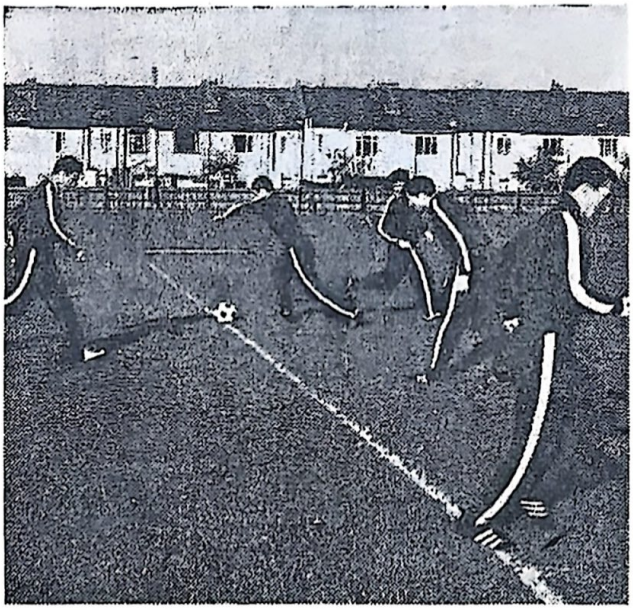
Aydın Dinç omuzlarında bir ağırlıkla uyandı. Bu ağırlık oğlu Ethem'in ağırlığı idi ve karyolanın yanında da Eda Dinç gülümseyerek onlara bakıyordu. Aydın da bu sevimli uyandırış tarzına gülmeye başladı. Saat yediyi yirmibeş geçiyordu.. Şirin, tertemiz mutfaklarında kahvaltısı hazırlanmıştı bile! Aydın'ın sabah tuvaletinden sonra saat (8) de sofraya oturdular. Kahvaltı listesi şöyle idi:

Bir fincan 2-3 şekerli çay veya kahve (yalnız kahvenin çarpıntılar, titremeler ve heyecanlılık veya durgunluk verdiğini de hesaba katmalı, bunları duyanlar kahve almamalıdırlar).

Bir dilim (20 gram) tereyağlı (15 gram) kızarmış ekmek, bir dilim (30) gram bal veya reçel sürülmüş ekmek veya ekmek kabuğu veya bisküvi, bir fincan sütlü bulamaç (Evvelce tarif edilmişti).

Bugün değişik bir antrenman programları vardı. Antrenörleri (24) kişilik futbol kadrolarını onikişer kişilik iki grup halinde ve her grupta birer kaleci bulunmak üzere iki değişik saatte şüt antrenmanı için sahaya dâvet etmişti. Birinci grubun antrenmanı saat (10.30) da başlıyacak, ikinci grup ise (11.15) de sahada hazir bulunacaktı. Aydın Dinç birinci gruba dahil olduğu için saat (10) da soyunma odasına girdi ve hazirlanıp tam saat (10.30) da sahaya çıktı. Antrenörleri onları (10 - 15) dakika tatlı bir eşofmana tâbi tuttuktan sonra şut idmanı başladı.

Bazı futbolcuların yaptıkları gibi hiç ısınmadan kaleye sert şutlar çekmenin çok büyük zararları vardı. Bundan muhakkak kaçınılmalı idi. Hocaları onların bir müdet kaleye serbest şut çekmelerine müsaade etti. Sonradan yanlardan, arkadan ortalanan toplara vurmalarını, duvar pası yaparak şut atmalarını, paslaşarak gelerek şut atmalarını, topu serbest sürerek veya hasım tarafından kovalanırken şut atmalarını, sürerek gelirken sabit rakipler karşısında ver - kaç yaparak şut atmalarını temin edecek şekilde antrenmanı inşa etmeğe başladı. Daha sonra da bire iki, ikiye iki, ikiye üç, üçe üç, üçe dört, dörde dört, beşe dört, altıya beş, oyunlarını altı kişilik müdafaaya karşı beş forvetle mücadele edip



Rus Milli Takımı futbolcuları bir antrenmanda topla çalışırken

şüt atma yollarını arıyacak çalışmalara kadar getirdi. Bu arada çalışmaları forvetler gibi müdafaa oyuncularının da şut atma melekelerini artıtrmak için forvetle müdafaanın da yerlerini değiştirdi. Hem böylece forvet elemanları müdafaa ve markaj fikrini de benimsiyorlardı.

Antrenman (45) dakika kadar sürdü. Çalışmalar süratli çabuk, kesintisiz yapıldığından futbolcuların şut kabiliyetlerini arttırırken aynı zamanda onlara kondisyon ve

Arjantin Milli Takımının üç as oyuncusu antrenörleri ile birlikte antrenmandan sonra dinlenirken.

Üstün mahareti ile dünyanın bir numaralı futbolcusu olan Pele, günün her saatini hayranları arasında geçirir. Resimde Pele küçük hayranlarına imza verirken.

taktik idmanı da olmuştu. Hem de kaleciye fevkalâde bir kalecilik antrenmanı yaptırılmıştı (Tıpkı oyundaki gibi 45 dakika daima hareket ederek atılan bol şütleri kolladığı için).. İdmandan sonra Aydın Dinç doğru evine gitti. Saat tam (12.30) da öğle yemeğine oturdular. Eşi Eda Dinç ona şu yemekleri hazırlamıştı:

Bir porsiyon zeytinyağlı ve limonlu salata, bir porsiyon kebap, veya haşlama et (yağlı sossuz), bir porsiyon yeşil sebze, veya haşlanmış patates veya pirinç, 30 gram peynir, bir kâse şekerli yoğurt (250 gram), bir tane olgun meyve.

Aydın Dinç yemekten kalkar kalkmaz gidip yatağına uzandı. Akşam saat (15.30) da tekrar antrenman yapacakları stadda hazır bulunması gerekiyordu. Zira (özel taktik) idmanı yapılacaktı. Biraz ingilizce kıraat okuduktan, çalıştıktan sonra, saat (14.30) a kadar uyudu. Stada gidip soyunma odasına girdiği zaman arkadaşlarının çoğu orada idiler. Tam saat (15.30) da hepsi sırtlarında eşofman stadın toplantı odasında toplandılar. Büyük bir kara tahtanın karşısına iskemleler dizilmişti. Tahtanın yanındaki kürsüde ise hocaları oturmuş onları bekliyordu. Yerlerine oturdular. Hocaları kalkıp üzerine futbol sahasının küçültülmüş şeması bulunan tahtanın başına geçti. Eline tebeşiri alarak konuşmağa başladı. Pazar günkü maçları zordu. Rakipleri bir hayli formda gözüküyorlardı. Yarım saat kadar antrenörleri bu dişli rakip için hazırladığı (özel taktik) i anlattı. Kara tahtada çizilmiş futbol sahası üzerinde izahat verdi. Sonunda futbolcuların soracakları birşey olup olmadığını sordu. Bâzı futbolcular pek iyi anlayamadıkları hususları sordular. Hocaları onlara gereken cevapları verdi. Sonra hep birden sahaya çıkarak o hafta uygulanacak özel taktiğin provalarını yaptılar. Fakat hareketler kasten çok rölanti yapıldığından futbolcular katiyen yorulmuyorlardı. Bu prova yarım saat sürdü. Sonra da (ölü topları değerlendirme) çalışmalarına geçildi.

Bu çalışmaların esasını (Biz ölü topları kullanırken en faydalı şekilde nasıl kullanırız? Rakip ölü topları kullanırken onları nasıl faydasız kılarız?) sorularının cevaplarını sahada birçok denemeler yaparak cevaplandırmak teşkil ediyordu. Bunlar da bizim ve onların başlama vuruşlarında, kale atışlarında, kaleci atışlarında, direkt ve endirekt ceza vuruşlarında, korner atışlarında, taç atışlarında, penaltı atışlarında yapacağımız taktiklere ve alacağımız tedbirlere sahada adet haline gelinceye kadar çalışmaktı. Bu çalışmalar da yarım saatten fazla sürdü. Futbolcular yorulmamışlar, fakat ne de olsa hafif terlemişlerdi. Aydın Dinç evine döndüğü zaman saat (18) e geliyordu. (18.30) da işe İngilizce hocaları gelip Dinç'lere bir saat ders verecekti. Hoca gelip ders başladığı zaman Aydın eşi kadar kendini derse veremediğini hissetti. Arada bir dalıp dalıp bu haftaki maçı düşünüyordu.

Saat tam (20) de akşam yemeklerinde Aydın Dinç şu yemekleri yedi:

Bir tabak sebze veya şehriye çorbası.

Bir porsiyon et, balık veya iki yumurta.

Bir tabak haşlanmış ve üzerine taze tereyağı konulmuş sebze veya patates.

30-40 gram peynir.

Bir olgun meyve veya komposto veya kremasız bir pasta. Yemekten sonra Dinç'ler salonlarında başbaşa oturup radyo dinlediler, kitap okudular, sohbet ettiler.

Saat (22) de Aydın Dinç'e eşi: «Bir fincan çay mı? Ihlamur mu? Süt mü içersin?» diye sordu. Aydın, sütle bir kaç bisküvi istedi. Bunları yedikten sonra yattı uyudu.

ALTINCI GÜN

ÇOK HAFİF ÇABUKLUK VE REFLEKS İDMANI GÜNÜ

Aydın Dinç, bu sabah pek erken uyandı. Saat yediye geliyordu. Maç günü yaklaştıkça o hep böyle olurdu. Eşi daha uyuyordu. Fakat yataktan çıkarken yaptığı patırdı ile onu da uyandırdı. Eda mutbağa. Aydın ise doğru kapıya koşup, kapı kulpuna sıkıştırılmış gazeteleri aldı. Sonra acele acele spor sahifelerine bir göz gezdirdi. Bütün gazeteler yarınki maç için rakiplerine daha fazla şans tanır bir hava içindeydiler. Aydın hem hırslandı, hem de biraz memnun oldu. Bu hava takımına daha fazla yarıyor, hepsini daha coşturuyordu. Sonra sabah temizliklerini bitirip tam saat (8) de sofraya oturdu.

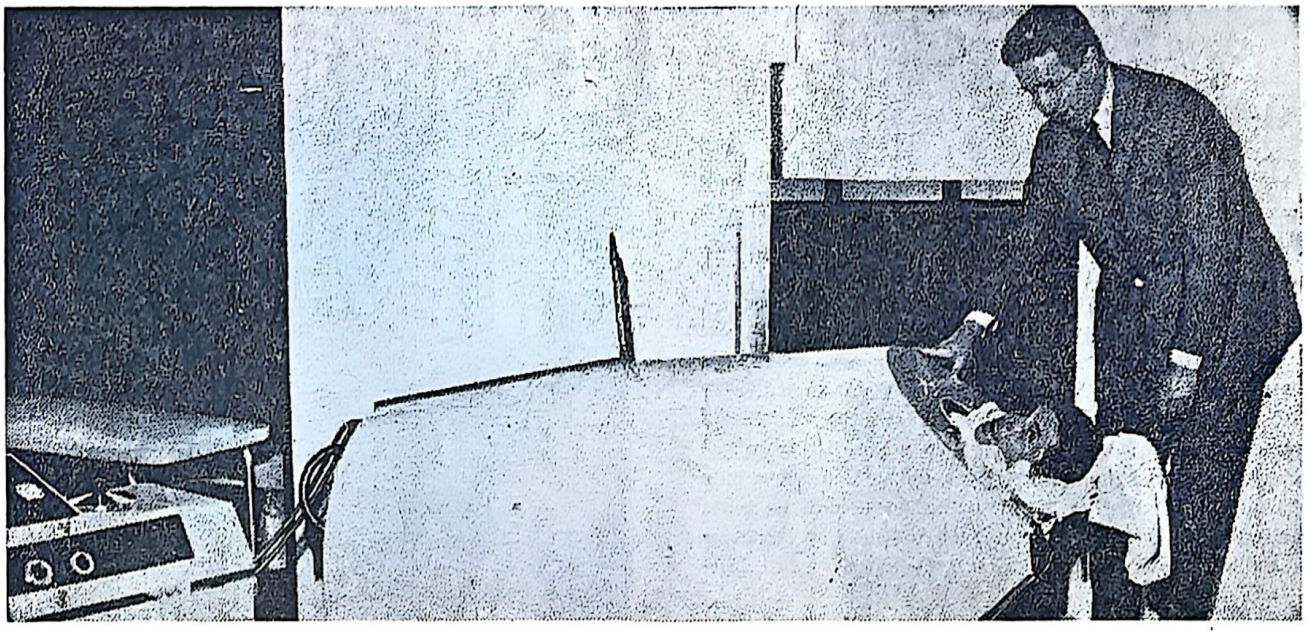
Kahvaltıda şunlar vardı:

2-3 şekerli bir fincan çay, bir dilim (20 gram) tereyağlı (15 gram) kızarmış ekmek, bir dilim (30) gram reçel sürülmüş veya bal sürülmüş kızarmış ekmek veya bisküi, bir kâse sütlü bulamaç (evvelce tarif edilen).

Kahvaltıdan sonra Aydın Dinç biraz daha gazeteleri karıştırdı, oğlu ile oynaştı amma bugün pek yerinde duramaz bir hali vardı. Mutadından pek erken sokağa fırladı. Antrenman sahasına otomobili tamirde olduğu için dolmuşla gidecekti. Fakat staddan epeyce uzakta dolmuştan da inerek yürüyerek gitti. Soyunma odasında daha kimseler yoktu. Yalnız emektar malzemecileri Ahmet, malzemeleri hazırlamakla meşguldü, Ahmet işine çok düşkün, titiz hastalık derecesinde temiz bir malzemeci idi. Bütün antrenmanlarda bütün malzemeleri tertemiz hazırlar, her antrenmanda değişik renkli, biçimli eşofmanları, formaları ılık ılık önlerine sererdi. Bütün bunlarda en ufak bir leke, bir sökük, bir yırtık bulmak imkânsızdı. Böyle tertemiz malzemelerle çalışmak da futbolculara şevk verirdi. Biraz sonra takım arkadaşları da teker teker gelmeye başladılar. Tam saat (10.30) da antrenman sahasına çıktılar. Maçtan bir gün evvel yapılan ve (25 - 30) dakika devam eden bu nevi antrenmanları, antrenörleri bâzı maçlardan evvel tamamiyle kaldırırdı. Bu, takımını olağanüstü yorgun gördüğü haftalardan sonra olurdu. Aydın Dinç, hocalarının onlara istirahat verdiği böyle günlerde bile dayanamaz, eşofmanını giyip, apartmanının küçük bahçesine çıkarak biraz kültür-fizik yaptıktan sonra bir köşeye astırdığı (sarkaç top) ile (15 - 20) dakika oynaşırdı. Bugünkü idmanda antrenörleri onlara (15) dakika eşofman yaptırdıktan sonra (15) dakika da çabukluk ve refleks ça-

Hafif bir çalışma yapan Alman Milli Takımının bir futbolcusu

Bir antrenmana hazırlanan İngiltere Milli Takımının üç âs oyuncusu Ian Callagan ve Gordon Mille, Gerry Byrne



İtalyanların altın çocuğu Rivera bir maçtan sonra giyinirken

Antrenör Herrera İnter için yaptırdığı hususî dinlendirme makinası başında bir futbolcusu ile görüşürken

lışmaları yaptırdı. Bu, son idman gününde onları çabuklaştırmak ve uyanık kılmak içindi.. Aydın Dinç antrenmandan sonra duşun altında pek az kaldı. Maça birkaç gün kala uzun boylu sıcak su ile temas etmek iyi değildi. Bir takım arkadaşı, otomobili ile onu evine kadar götürdü. Bu arkadaşı bekârdı. Aydın Dinç öğle yemeğine arkadaşını da alakoydu. Eda Dinç onlara şu yemekleri ikram etti:

Birer porsiyon zeytinyağlı bol limonlu salata, birer porsiyon şiş kebabı, birer porsiyon haşlanmış yeşil sebze, (30) ar gram peynir, 250 gramlık birer kâse şekerli yoğurt, birer tane olgun meyve.

Yemekten sonra salonda oturup, biraz sohbet ettikten sonra, Aydın Dinç ile arkadaşı o gün oynanacak lig maçlarını seyire gittiler. Aydın maçtan evvelki gün aslâ öğle uykusuna yatmazdı. Zira o gece zaten basan maç heyecanı ile bir hayli güç uyuduğundan, öğle uykusunu da alırsa, uyumakta büsbütün güçlük çekeceğine inanırdı.

Lig maçlarını seyrettikten sonra Aydın ile arkadaşı kulüp lokaline uğrayarak bir müddet âzalar, arkadaşları ve idarecileri ile konuştular... Herkeste büyük bir heyecan vardı. Aydın (19.30) da evine döndü.. Saat (20) de akşam yemeğine oturdular. Yemekleri şöyle sıralanmıştı:

Bir tabak sebze çorbası, bir porsiyon balık, bir porsiyon üzerine tereyağı konmuş haşlanmış patates, 30 gram peynir, bir kâse komposto...

Yemekten sonra eşi ile yarım saat kadar yürüdüler.

Aydın'ın maç heyecanına şimdiden kendini kaptırdığını sezen Eda Dinç, onu oyalamak, aklını başka yönlere çevirmek için onunla ingilizce konuşup, cevaplarını da ingilizce istiyordu... Böylece farkına varmadan Aydın artık maçı düşünmüyor, doğru dürüst ingilizce cümleler yapabilmek için aklını o yönde işletiyordu.. Eve dönüp biraz müzik dinledikten sonra Aydın Dinç bir fincan ıhlamurla, iki bisküi yiyip, tam saat (22.30) da yatağına girdi.. Gözlerini kapadı... Fakat gözlerinin önüne gene yeşil saha, yarın karşısında oynayacak akibi geliyordu... Ah!. Allah yardım etse de şu favori gösterilen rakiplerini bir perişan etselerdi.. Aydın daha dakikalarca zihnen nefis paslar verdi, çalımlar attı, şütler patlattı ve neden sonra uykuya daldı...

YEDİNCİ GÜN

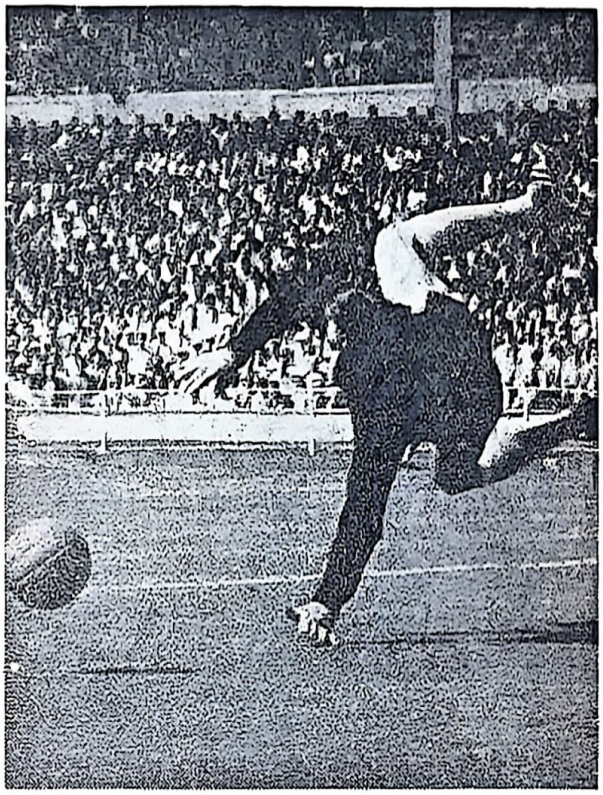
MAÇ

Aydın Dinç çalan saatin zili ile uyandı. Saat tam (7.30) idi. Sağ ayağını ilkönce yere basarak yatağından çıktı.

Birçok futbolcular gibi onun da inandığı bazı uğurlar vardı. Bunlar maç günleri daha çoğalırlardı. Hemen mutfağa giderek kahvaltısını hazırlamakla meşgul olan eşini alnından ve oğlu Ethem'i de ğıdığından öptü. Bu davranışları da uğurlar zincirinin halkalarındandı. Sonra eşine iyi rüyalar görüp görmediğini sordu. Eda Dinç, «Anlatırsam sonra çıkmaz» deyip gülümsedi. Böylece örtülü olarak bugünün iyi geçeceğini müjdelemek istiyordu. Aydın banyoda günlük temizliğini bitirip bilhassa itina ile traş olduktan sonra kahvaltıya oturdular.

Doğrusu bu kahvaltı için masaya bile oturmağa hacet yoktu. Zira Aydın'ın payına maç sabahı kahvaltısı olarak sadece 2-3 parça şekerli bir bardak çay düşüyordu. Sözüm ona kahvaltıdan sonra Aydın salona geçerek gazeteleri okudu. Pikaba birkaç klâsik plâk koyup onları dinledi. Vakit bir türlü geçmiyordu. Bir futbolcu için bu en uzun gündü. Maç saati bir türlü gelmek bilmezdi. Aydın kalkıp yavaş yavaş hazırlandı. Bugün giyimine hergünkünden çok daha fazla dikkat etmişti. Çünkü antrenörleri kulübe yeni geldiği zaman ilk maç günü soyunma odasına traş olmadan biraz ihmalkâr kıyafetlerle gelen bazı arkadaşlarına aynen şunları söylemişti: «Maç günü bir futbolcunun büyük günüdür. Zira o gün binlerce seyirciye sanatını gösterecek, bir temsile katılacaktır. Mesleğine yeni bir başarı ekleyebileceği bugün bir bayram günü gibi olmalıdır onun için. İnsanlar da bayramlara, büyük temsillere en temiz kıyafetleri ile katılırlar. Lûtfen bir daha maç günleri sizler de böyle hareket edin. Hem iyi traş olmuş, iyi giyinmiş bir insan kendini daha zinde, daha mesut hisseder.»

Aydın Dinç evde fazla oyalanamıyacağını anlayıp, hem



Ünlü Rus kalecisi Yaşin'ın bir maçta kurtarışı

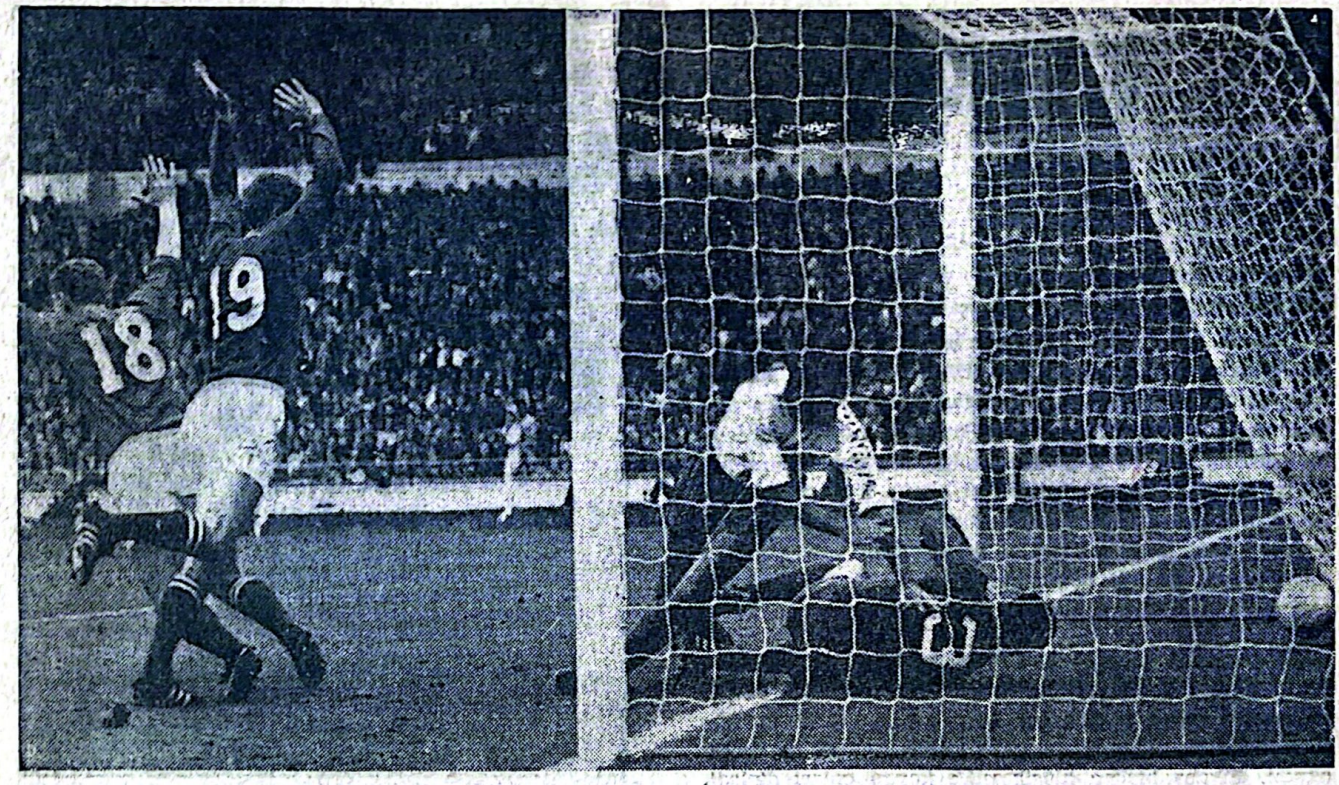
de biraz yürüyüş olsun, ayakları açılsın diye saat 9.30'da sokağa çıktı.. Bir saat kadar dolaştıktan sonra eve döndü. Tam saat (11) de öğle yemeğine oturdu. Yemeğinde şunlar vardı:

Bir tabak sütlü bulamaç (Evvelce tarifi yapılmıştı)

Bir dilim ekmek (20 gram) kızarmış ve üzerine (15) gram tereyağ sürülmüş veya 1-2 bisküvi, bir dilim ekmek (20 gram) üzerine (30 gram) bal veya reçel sürülmüş veya 1-2 bisküvi.

Çok az yağla pişirilmiş sığır eti (120 gram) içinde bir yumurta sarısı. (Çok tuzlu olacak 1-4 gram tuz) yanına katiyen garnitür konmayacaktır.

Dünya Kupası maçlarında İngiltere Milli Takımının forvet oyuncusu Hurst Arjantin kalesinde gol ararken



Dünya Kupası maçlarında Ruslar bir gol kazandıktan sonra santraya koşarken.

Bir porsiyon yeşil salata (Zeytinyağlı ve bol limonlu) Mısır yağı tercih olunmalıdır.

(200 gram) olgun meyve.

Böyle bir liste ile Aydın yaklaşık olarak (1000) kalori almış ve maç esnasında vücuduna lâzım, kolay sindirilen, miğdeyi şişirip rahatsızlık vermeyen bütün maddeleri sağlamıştı.

Aydın Dinç öğle yemeğinde su veya içecek hiçbir şey olmadığından vücudun su ve şeker ihtiyacını acele yararlanılan soydan karşılamak için saat (12.30) da, saat (13.30) da ve (14.30) da olmak üzere üç defa şu karışımı içti. Bir bardak (dörtte bir litre) ılık, taze hazırlanmış karışık meyve suyu. İçinde (10 gram) bal veya (Levuloz), (Son karışımı bir şişe içinde stada götürüp soyunma odasında içmişti).

İngiltere'de uzun yıllar başarılı maçlar çıkartan Jimmy Greaves bir maçta top sürerken

Aydın Dinç evden çıkarken bu sefer eşi kendi uğurunu yapmış, kocasının sırtını üç kere sıvazlamıştı. Aydın saat (15) de oynanacak maçından (50) dakika evvel soyunma odasına girdi. Antrenörleri soyunma odasına kendisinden, lisans işleri ile meşgul olacak yöneticiden, malzemecilerden, masörden, doktordan ve maç için dâvet edilen kadrodan başka kimseyi sokmazdı.

SOYUNMA ODASI HEYECANI

Bazen sadece futbolculara «İyi şanslar» dilemek üzere kulüp reisi veya idareciler odaya gelirler, fakat bu dileklerini yapar yapmaz odayı terkederlerdi. Antrenörleri artık o gün soyunma odasında taktik dersi filân vermeye kalkışmazdı. Bu iş Cuma günü futbolcular sâkin ve heyecansız iken çoktan yapılmıştı. Bugün heyecan içinde yüzen futbolcuların kafasına söylenenler pek girmezdi. Ancak son anda olaganüstü bir durum yüzünden değiştirilmesi gereken bazı hususlar varsa onları futbolcularına kısaca anlatırdı. Antrenörleri maç saatinden çok evvel soyunup, ısınıyorum diye elli dakika, kırk dakika, otuz dakika durmadan hareket yapan veya topla oynıyan futbolcuların bu tutumlarının yanlış olduğunu onlara anlatmıştı. Bu nevi ısınış boş yerine enerji kaybından başka bir şey değildi. Faydalı ısınma şöyle olacaktı: Isınma masajını itiyad haline getirmiş ve çok inanmış futbolcular masajdan sonra, masajı itiyad haline getirmemişler ise masaj yaptırmadan üzerlerinde maçta giymeyecekleri malzemeler olmak şartiyle yer müsaitse dışarda temiz havada, müsait değilse içerde (15 dakika) kadar antrenmanlardan evvel yapılan eşofman hareketleri silsilesini takip ederek ısınıp terliyecekler, sonra üzerlerinde bulunan bütün terli malzemeleir çı kartarak masöre vücutlarını sert bir havlu veya kıl eldivenle, alkolle sildireceklerdi. Bundan sonra da temiz maç malzemelerini giyip sahaya çıkmak için hazırlanacaklardı.

Portekiz santrforu Tores Rusya'ya bir gol attıktan sonra sevinçle havaya fırlarken. Arkada Rus oyuncuları üzgün Simoes ise ellerini havaya kaldırmış zaferi kutluyor.

Bütün futbolcular böylece hazırlandıktan sonra hepsi âdetleri olduğu üzere elele tutuşarak antrenörlerinin etrafına bir çember yaptılar. Hocaları onlara morallerini kuvvetlendirici çok kısa bir kaç söz söyledi. Sahaya fırladılar. Birinci devre (0—0) berabere bitti. Devre arası soyunma odasına geldiler. Bu arada bilhassa hiçbir kimse (Evvelce soyunma odasında bulunacaklar söylenmişti) alınmazdı. Futbolcular oturarak ve mümkünse bacakları daha yukarıda olmak şartiyle uzanarak istirahate geçtiler. Doktor ve masör, sakat veya yaralı olanlarla ilgilenmeye başladı. Malzemeciler futbolculara değiştirmeleri için tertemiz yeni forma, külot, çorap veriyorlardı. Masör, değişmeye başlamadan evvel yine kıl eldivenle ve alkolle vücutlarındaki terleri siliyordu. Hava ıslak, saha çamurlu ise ayakkabıları bile değiştirmek gerekirdi. Bu arada antrenörleri takım kaptanı dahil hiçbir futbolcunun birbirini tenkid etmesine müsaade etmez. Bazı ikazlarda veya ruhen takviyelerde bulunması gereken futbolcuların yanına giderek diğerlerinin işitmeyeceği şekilde sâkin bir sesle söyleyeceklerini söylerdi. En ihayet bütün takıma vereceği yeni talimatı da ortada kısa, açık olarak söylerdi. Yorgun olan futbolculara bağırmak, çağırmak onları azarlamak, hele hakaret etmek çok yanlıştı.

Devre arasında hepsi: (150 - 200 gram karbonatlı maden suyu içine karıştırılmış 1 gram tuz. 20 gram dekstroz, 0,50 gram gluconate de potasium'dan ibaret karışımı içtiler). Bu, hava ne kadar sıcak olursa olsun ılık olarak içilmesi gereken karışımı fubolcuların ikinci devreye eksikliklerini gidermiş ve bozulan (Asido - Bazik) dengesini yeniden kurmuş ve zinde olarak çıkmalarını sağlayacaktı. Sıcak mevsimlerde ve sıcak iklimli yerlerde karbonatlı maden suyu 250 grama, tuz 2 grama, gluconate de potasium 0.75 grama çıkarılmalıydı.

Sonra (15) derecede daha düşük ısı derecesi içinde oynanan (gece, kış, yağışlı hava) maçlarında özellikle kalıcı öğle övünlerindeki yağ miktarını 15 gramdan 20-25 grama çıkarmalılar ve maça çıkmadan önce bir çorba kaşığı nebati yağ (Mısır, zeytinyağ) içmeliydiler. Takım, bilhassa Aydın Dinç ikinci devre olağanüstü bir futbol oynıyarak maçı (2-0) kazandı. Sahadan çıkarken seyirciler tempo ile: «Aydın! Aydın!» diye bağırıp onu ayakta alkışlıyorlardı.. Soyunma odasına gelince her biri 300 gram (Bicarbonate de Soude) lu maden suyu içinde 0,50 gram (Gluconate de Potasium) içtiler. Bu tercihen sıcak veya ılık olmalıydı. Sonra duşlarını yaptılar. Mümkünse (oksijen) de almalıydılar ve birer bardak kaymağı alınmış ılık süt içmeliydiler. Aydın'ı evde eşi ve radyodan maçı dinleyip tebrike gelmiş annesi ile babası bir bayram sevinci içinde karşıladılar.

Aydın Dinç akşam yemeğinden yarım saat evvel susuzluğuna göre dörtte bir veya yarım litre hafif maden suyu içmeliydi.

Brezilya'yı son Dünya Kupasında çökerten Macarlar maçtan sonra sevinçle zaferlerini kutluyorlar.

Kupanın başarılı ekiplerinden Kore Milli Takımı bir maçta rakip forveti durdururken

Tam saat (20) akşam yemeğine oturdular. Bu bir (Récupération = telâfi) veya (Désintoxication) yemeği idi. Halbuki kazanılmış önemli bir maçtan sonra bunu mükemmel bir ziyafet ile kutlamak isteğinden kendini kurtaran pek azdı. Fakat bu gibi ziyafetler son derece zararlıdır (Sporda Beslenme) bilimi bu konuda acımaz ve bağışlamaz bir sansür olmuştur.

Maç gününün vücut yorgunluğu zehirleri daha temizlenmeden bir de buna ağır yeme - içmenin besin artığı zehirlerini katmaktan kesinlikle kaçınmak gerekir. Maç günü akşamı futbolcu normal üstü bir enerji harcamış ve yıpranmış durumdadır. Bu yüzden bozulan su, madenler, vitaminler, tuz ve şeker, yağ ve albüminli maddelerden yana olan dengeyi yeniden kurmak ve bu eksikleri gidermek oksijen borcunu ödemek, (Neuromusculaire = sinirsel kasal) faaliyeti yeniden ayarlamak ve iç salgılar (Metabolizma = Çevrim) lerini tekrar düzene sokmak, bugün akşam övününün prensip noktalarıdır. İşte bu amacı sağlamak için Aydın Dinç o akşam yemeğinde şunları yedi:

Tuzlu sebze çorbası, bir tabak pirinç veya patates haşlaması (tuzlu) 15 gram taze tereyağı veya rendelenmiş peynir konmuş olarak, bir katı yumurta konmuş zeytinyağlı limonlu yeşil salata, bir - iki dilim (Hypoazatée) ekmek.

Bir - iki olgun meyve ve (3-4 erik veya kuru incir), isterse bir bardak hafif şarap (yemek sonunda).

Aydın Dinç neş'e içinde olan evdekilerle saat (22.15) e kadar tatlı tatlı çene çaldı. Radyoda spor haberlerini dinlediler. Spiker onu göklere çıkarıyordu... Saat (22.30) da bir bardak kaymaksız süt içti. Tahammül edebilirse bunu kaymaklı da içebilirdi. Sonra yatağına giderek büyük bir iç rahatlığı içinde mes'ut uykuya daldı..

— S O N —

1966 Dünya Kupasını kazanan İngiltere Millî Takımının as oyuncusu Jackie Charlton bu zaferin kazanılmasında en büyük rolü oynayanların başında geliyordu. Resimde Jackie Charlton'u Uruguay maçında gol ararken görüyorsunuz..

Fiatı : 3 Lira